Milka Orlic

NARODNI KUHAR

24340

210

MILKA ORLIĆ

NARODNI KUHAR

SARAJEVO
1954

1 NAPREDNA DOMAĆICA 1

Urednik
LJUBO BOŽIĆ

80509
641.5

KNJIŽ... ZAGREB

NARODNA PROSVJETA
Izdavačko preduzeće
Sarajevo

NEKOLIKO RIJEČI UNAPRIJED

Naše znanje o ishrani ljudi i uloženi trud oko proizvodnje životnih namirnica za ishranu malo bi nam vrijedio ako ne bismo znali primijeniti principe pravilne ishrane pri spremanju jela i ako proizvedene životne namirnice ne bismo umjeli preraditi u zdrava jela. Isto tako ne bismo umjeli u dovoljnoj mjeri iskoristiti ni konzervirane životne namirnice, ako od njih ne bismo znali spremati više različitih jela.

Zato se, u interesu zdravlja i napretka naših ljudi, kao i pravilnog i ekonomičnog iskorišćavanja namirnica, a u cilju sticanja znanja i vještine u kuvanju, i otvaraju kod nas domaćičke škole i održavaju tečajevi. U naše osmogodišnje i mnoge stručne škole uvodi se i domaćinstvo, da bi naše mlade generacije, pored ostalog, sticale znanje za zdrav i napredan život u svojoj porodici i time izbjegle mnogim nevoljama, od kojih smo mi stariji, usljed neznanja, trpjeli posljedice. Isto tako se, radi sticanja znanja u tom pravcu, održavaju razna predavanja, pišu knjige, a u većini naših listova pored ostalih savjeta nalazimo također i savjete za spremanje jela.

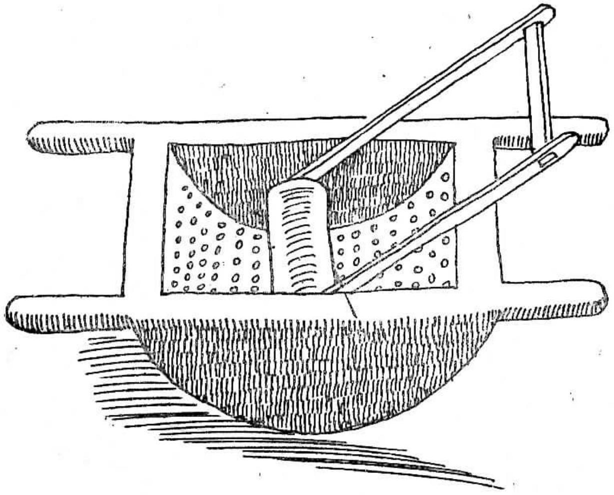
Iz svega toga jasno proizlazi da se pored brige za što širu proizvodnju sredstava za ishranu kod nas također vodi računa i o zdravlju i napretku naroda i, u vezi s tim, o dobrom i zdravom jelu.

Naša je namjera da kroz ovu našu knjižicu damo na osnovu iskustva praktične savjete za spremanje onih i onakvih jela, koja svaka žena u selu, koje proizvodi namirnice, može i treba da načini.

Za one naše drugarice koje su svršile domaćičku školu ili tečaj ova će knjižica poslužiti kao potsjetnik (jer se ne može sve uvijek držati u glavi), a za one koje to nisu učile, poslužiće za sticanje novog znanja o ishrani njihovih porodica. Ali, za uspjeh u kuvanju nije dovoljno samo znanje već i vještina, a ona se stiče radom — vježbom. Zato mlade, a i neiskusne starije domaćice (u čijim kućama su ranije kuvale majke ili svekrve) ne treba da izgube volju za dalji napredak u tom smislu, ako im, recimo, ne uspije prvi ili drugi put načiniti dobro i ukusno jelo. Takvih grešaka neće biti ili će ih biti vrlo malo ako, pored vježbe, pažljivo pročitamo ona uputstva, koja su data naprijed za svaku grupu jela, i ako se držimo reda i čistoće.

U cilju što manjeg trošenja vremena oko spremanja jela daćemo osnovna uputstva oko pripremanja namirnica, zasebno za svaku grupu jela, tako da kod same obrade pojedinih jela nećemo ponavljati ono što vrijedi za tu grupu.

Daćemo mjere potrebnih životnih namirnica pomoću posuda za one porodice, koje još nemaju vagu, i istaći srazmjere, recimo mesa i povrća, brašna i jaja, itd. za osnovna svakodnevna jela; a za sitne kolače i neke torte daćemo recepte na kraju ove knjižice. Obradićemo i neka jela za bolesnike, kao i jela za vanredne prilike, tako da obuhvatimo jela za sve slučajeve i potrebe naših ukućana.



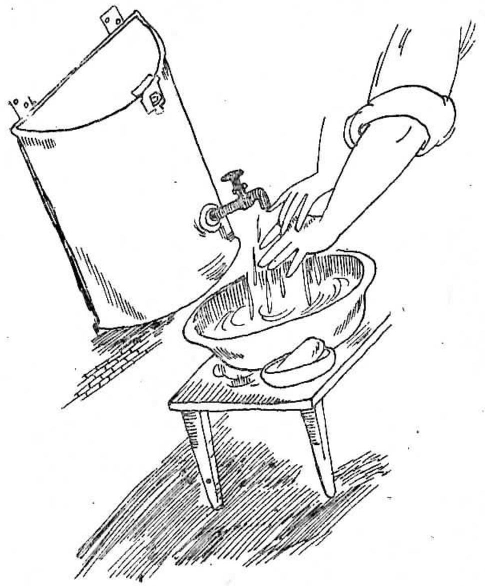
Ako se budemo pridržavale onog što smo dosad naučile, i ovog novog, sigurno je da će ishrana naših porodica biti kudikamo zdravija, pravilnija, ekonomičnija i ukusnija nego dosada. I ne samo to da će nam djeca uz pravilnu ishranu brže rasti, pravilnije se razvijati i biti zdravija, bolesnici brže i sigurnije ozdravljati i oporavljati se od bolesti, zdravi odrasli učiniti više korisnog rada, starima biti snošljivija starost — već ćemo time postići i dobro raspoloženje članova svoje porodice. Jer, nije rijedak slučaj, da u kući nastaje svađa kada ljudi, iscrpljeni radom i gladni, ne povrate snagu jelom, već se polugladni i zbog toga neraspoloženi vraćaju na posao. Ne radi čovjek samo zato da jede, već radi da jede i da obavlja druge dužnosti u životu, da mu je život radostan i srećan. Nećemo pretjerati ako kažemo da pravilnom i raznolikom ishranom, kao i ishranom na vrijeme, umnogome doprinosimo radosti u radu i u životu ljudi. I zato, pored ostalog, ne treba žaliti truda oko spremanja hrane; uvijek treba nastojati da se unese neka korisna i prijatna promjena u jelovnik. To je, kao što rekosmo, danas moguće, jer danas kod nas ne uči samo sin od oca a kći od majke, nego i jedno i drugo, pa i roditelji, stiču nova znanja i upotpunjavaju stara na najrazličitije načine. A to im je omogućeno svakim danom se sve više omogućava u našoj socijalističkoj narodnoj zajednici. Zato danas i nema bojazni, kao nekad, da će majka kćeri ili svekrva snaji zabraniti unošenje korisne novine u kuću, ma u čemu ona bila, pa i u kuvanju. Ako još ponegdje i ima takvih zaostalih primjera, mlade domaćice treba da se na lijep način bore protiv toga, a pobijediće samo onda, ako uporno u kući primjenjuju novo, u čiju korisnost će se i starije uvjeriti kad vide postignute rezultate. Zato se i kaže: »Preko primjera je najkraći put do uspjeha«. A kako se to može postići? Poznato je da su stariji ljudi pomalo škrti, što ne znači da su rđavi i sebični. Oni samo imaju navike od kojih se teško odvikavaju. Ali, ako im se ukaže da je, napr., jedna njihova navika rđava i ako se to primjerom dokaže, onda će navike nestati. Da navedemo primjere za to. Dosad su, recimo, stariji ljudi u kući jeli nepasirani pasulj, od koga su — zbog istrošenosti organa za varenje — osjećali teškoće i nadutost u crijevima; a kad je mlada domaćica pasulj propasirala za starije ljude i oni su od toga osjetili promjenu na bolje, pređašnja navika je sama po sebi nestala. Ili, napr., majka ili svekrva vide da kćerka ili snaja upotrebe mnogo manje brašna, masla i jaja za neke dobre i ukusne kolače, nego li što su one trošile za maslenicu ili neku drugu pitu, sigurno je da će pred kćeri ili snajom popustiti.

U kuvanju kao i u cjelokupnom kućnom radu neka bude osnovni cilj: steći toliko znanja i vještine da se sa što manje vremena, a uz štednju materijala i snage, postigne cilj tj. da se skuva zdrava, dovoljna i ukusna hrana. Kako ćemo to najbolje postići, vidjećemo iz našeg daljeg izlaganja. Pritom ćemo uzimati u obzir četiri (4) odrasle osobe, na osnovu čega će se količina namirnica srazmjerno povećavati ili smanjivati prema broju osoba u dotičnoj porodici.

PRIPREMANJE NAMIRNICA, ŠTEDNJA I ČUVANJE NJIHOVE HRANLJIVE VRIJEDNOSTI U JELIMA

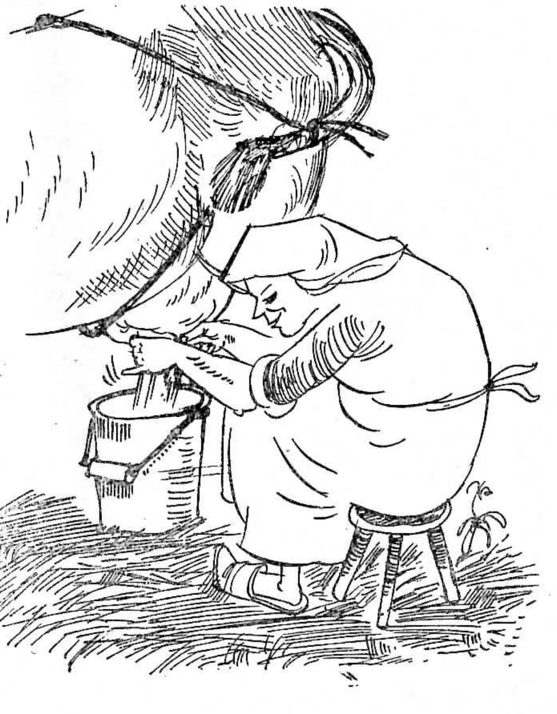
Za novčane prihode u kući i za ishranu značajno je proizvesti što više vrsta i sorti povrća, voća, živine, stoke itd. Ali, kao što nam usljed neznanja proizvodna sredstva mogu ostati u dovoljnoj mjeri neiskorišćena za spremanje jela — zbog čega ne uživamo u plodovima svoga rada onako kako treba — tako isto, istim tim sredstvima, pretvorenim u jelo, možemo smanjiti hranljivu vrijednost, ako im načinom spremanja ne umijemo sačuvati hranljive sastojke i vitamine od većih gubitaka. Da bismo to postigli, moramo najprije znati da namirnice pripremimo za jelo (tu spada odabiranje, čišćenje i pranje), a zatim da ih t. zv. kuvarskim procesima (kuvanjem, pirjanjem, prženjem, pečenjem) umijemo tako spremiti, da u njima sačuvamo ne samo hranljivost nego da one dobiju i dobar ukus, da kroz spremanje postanu lako probavljive, a time i da se više iskorišćavaju našem tijelu.

Izbor zdravih i svježih namirnica kod nas na selu nije problem, kao napr., u gradu, gdje se namirnice dopremaju raznim prevoznim sredstvima i gdje usljed dužeg puta i stajanja može doći do tog da uvenu i da se pokvare. U selu smo u mogućnosti da uberemo svježe povrće ili voće kad nam treba (za vrijeme sezone), da upotrijebimo svježe pomuženo mlijeko, jaje sa gnijezda, med iz saća, svjež maslac i sir tek načinjen itd., što namirnice čini mnogo

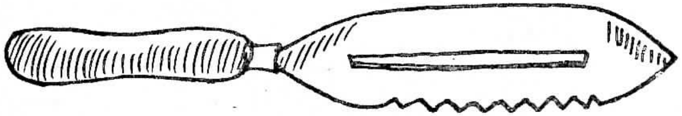


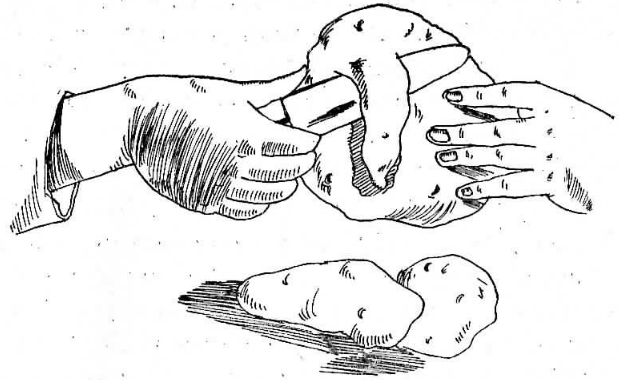
vrednijima, naročito u pogledu vitamina. Osnovno je ovdje jedno, a to je čistoća. Osoba koja sprema jelo mora paziti na čistoću: prati ruke prije početka kuvanja kao i u toku rada imati bijelu povezaču na glavi i opasati se bijelom pregačom. Treba se starati i o čistoći namirnica, posuđa i kuhinje. Povrće i voće za kuvanje treba prati pod mlazovima vode ili, ako to nije moguće, u više voda, ali tako da u vodi ne stoji, jer gubi od svoje vrijednosti. Izuzetak čini krompir, koji za vrijeme čišćenja (guljenja) terba držati u vodi, da na vazduhu ne potamni. U vodi treba držati cijeli krompir, a ne izrezani, kao što je to ponegdje običaj, jer iz izrezanog krompira izlaze skrobna zrnca u vodu. Isto tako i meso treba brzo oprati i odmah ga izvaditi iz vode, jer će inače iz njega izlaziti u vodu krv (koja je vrlo hranljiva), mesni sok i mineralni sastojci i tako mu bez nužde smanjiti hranljivu vrijednost.

Pored toga, kod odabiranja i čišćenja namirnica treba i na drugi način čuvati njihovu vrijednost, treba ih štediti. Tako napr., ne treba odbacivati lišće kupusa, kelja, spanaća, salate itd., ako je samo prljavo, a inače je zdravo, već ga treba dobro oprati i upotrijebiti; krompir tanko guliti i nikad stari ne kuvati sa klicama, ni mladi sa ljuskom, jer u njima ima otrova (solanin). Mnoga od nas griješe kad kaže: »A što da ne gulim deblje krompir, kad se ljuske mogu dati stoci, živini.« Međutim, bolje je za stoku posaditi stočne sorte krompira, a stone sorte (krompira za ljudsku ishranu) čuvati i štedjeti za tu svrhu. Nijemci su poznati kao štedljiv narod, pa su izračunali da su u njihovoj zemlji sačuvani vagoni krompira za ishranu time što su, pomoću posebnih nožića i djelovanjem na sva-



kog onog koji radi sa krompirom u ishrani, uveli tanko guljenje krompira. Isto tako možemo i mi izračunati gubitke u krompiru u svojoj kući za godinu dana, ako ga debelo gulimo (ljuštimo). Tako, napr., ako samo u toku jednoga dana u debelim ljuskama odbacimo 10 dkg krompira, to samo za jednu kuću iznosi 36 kg godišnje (360××0,10). A koliko ti gubici iznose za cijelu našu narodnu zajednicu, o tom da i ne govorimo. Ovakvo proračunavanje gubitaka usljed nepažnje moglo bi se izvesti i za druge živežne namirnice, kao što smo to, napr., učinili sa voćem, kad smo govorili o njegovu konzerviranju. Zbog toga bismo ovdje mogli reći da pri proračunavanju potrebnih količina namirnica za potrebe jedne porodice za godinu dana treba računati sa štednjom, a ne sa rasipanjem. Štednja u svakom pogledu treba da je razumna (a ne škrtarenje), a pogotovo ona to treba da je u ishrani ljudi. Jer, kao što rasipništvo može štetno djelovati na naše ekonomsko (imovno) stanje, škrtarenje u ishrani može dovesti do loših posljedica u pogledu zdravlja.





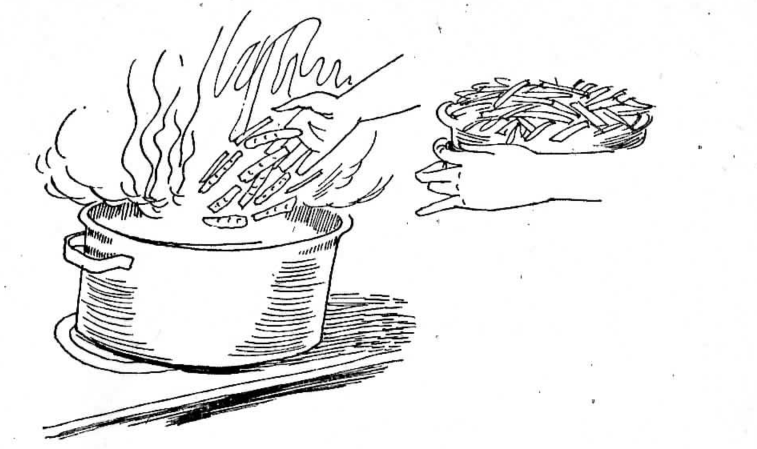
Pored navedenih i sličnih načina štednje, hranu možemo štedjeti i na drugi način. Tako, napr., ako nam pretekne nekog jela što se može desiti i najiskusnijoj osobi koja hranu sprema, ili ako, recimo, neko od ukućana zbog nekih razloga (iznenadna slabost ili uzimanje hrane kod komšije) nema jednog dana volje za jelo, treba znati preostalo jelo sačuvati i iskoristiti. Prije svega, ostatke treba pokriti i ostaviti na hladnom mjestu. Ako se, recimo, ponovo upotrijebe ostaci nekog variva, u njega se doda malo vode, promiješa se i prokuva. Ostaci čorbe se takođe prokuvaju i upotrijebe kao čorba. Ako je čorba od mesa, ma koje vrste mogu se ostaci čorbe u manjim količinama upotrijebiti za nalijevanje umaka, variva, musaka i drugog. Ostaci rezanaca mogu se zakuvati u čorbu, dati sa sjeckanim suvim mesom, sirom, kupusom i propržiti. Od ostataka pirinča, griza i pirea od krompira mogu se načiniti, kao što ćemo vidjeti, razne vrste tijesta, koje se prži u nekoj od masnoća i daje kao jelo uz umak, salatu ili pirjano meso, kiseli kupus itd. Za podgrijavanje su najzgodnija jela od kiselog kupusa, dok ona od krompira nisu za podgrijavanje, a jela od gljiva ne treba nikad podgrijavati, jer mogu naškoditi zdravlju. Isto vrijedi i za jela od riba.

Često se među nama čuje uzrečica: »Lako je skuvati kad se ima od čega«. Još i kako je važno imati svega u kući, i to iz više razloga; ali je istina, koju sebi moramo priznati, da više od prve vrijedi ova izreka: »Džabe začina kad nema načina«. A načina ima mnogo za svaki rad, pa i za kuvanje, samo ih treba znati. Oni nisu ni teški; treba samo malo više volje i truda da se nauče, i ništa više.

Načine pomoću kojih spremamo namirnice bilo u slana ili slatka jela, poznajemo. To je, uglavnom, kuvanje u vodi i pari, pirjanje, pečenje i prženje. Od toga, kako ove načine primenjujemo kod spremanja jela, uveliko zavisi njihova hranljivost, ukus i probavljivost. Ima namirnica koje možemo spremiti u jela na sve spomenute načine, ali ima i takvih, koje se mogu spremiti samo na jedan od njih.

Kuvanje u vodi i pari. Ima namirnica koje ne možemo učiniti jelom niti se one u našem organizmu mogu probaviti ako ih ne kuvamo. To su, napr., zrele mahunarke (pasulj, grašak, sočivo, bob i soja), kukuruz u zrnu, pšenica i druge. To je zato, što su (osobito one prve) omotane čvrstom (celulozom) ljuskom, koju toplota pod uticajem vode i vodene pare omekšava, a zatim prodire u unutrašnjost zrna i omekšava skrobna zrnca. Pod uticajem toplote i vlage (voda i vodena para) skrobna zrnca ne samo što omekšavaju, već i bubre. Na taj način ove namrinice kuvanjem dobivaju u svojoj količini, jer primaju vodu, dok se, napr., meso kuvanjem smanjuje, jer ispušta vodu, a ono, kao što znamo, ne sadrži skroba.

Da bi kuvanje pomenutih namirnica bilo dobro i uspješno, treba ih stavljati u hladnu vodu i postepeno ih zagrijavati zato, što bi stavljanjem u ključalu vodu izazvali grušanje bjelančevina, kojih one imaju, pa bi time spriječili prodiranje toplote u unutrašnjost zrna i time onemogućili mekšanje i bubrenje skrobnih zrnaca. Za kuvanje ovih namirnica najbolja je voda koja ne sadrži mnogo krečnih soli, jer i one sprečavaju brže prodiranje

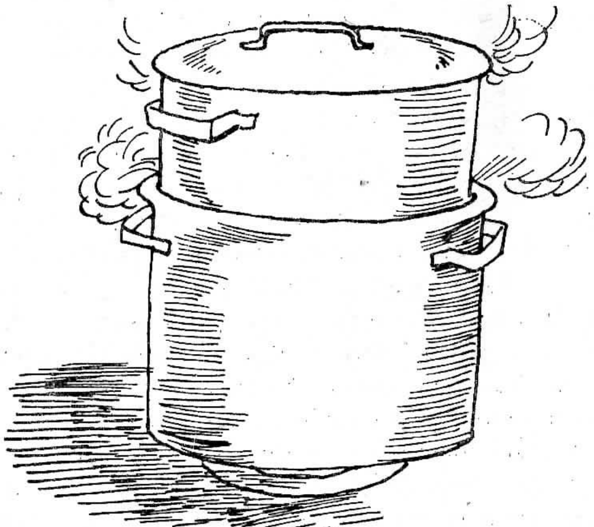


toplote u zrno (talože se na površini namirnice). Pošto ove namirnice upijaju dosta vode, treba za vrijeme kuvanja vodu dolijevati. Kao primjer procesa spremanja hrane kuvanjem u vodi uzeli smo mahunjače zato što se one mogu spremati za jelo samo na ovaj način, dok ostale namirnice, bilo biljnog ili životinjskog porijekla, možemo spremati u jela kako kuvanjem u pari, tako i pirjanjem i pečenjem, jer nemaju kao mahunjače tvrdu celuloznu ljusku, za koju je potrebno da se dugo kuva u vodi.

Kuvanje namirnica koje su pogodne za kuvanje u vodenoj pari (razne vrste povrća, krompir i neke vrste tijesta) mnogo je korisnije od kuvanja u vodi zato, što para brže omekšava namirnicu i što njen sadržaj ne odlazi u vodu. Time postižemo trostruku korist: 1) što se brzim kuvanjem sačuvaju vitamini; 2) što u namirnici sačuvamo hrnaljive sastojke i mineralne soli i 3) što je u pari kuvano jelo ukusnije, jer su u njemu sačuvani t. zv. aromatični sastojci, koje namirnica sadrži ili smo ih sami kod pripremanja jela dodali. Za kuvanje u pari služe posebne posude, načinjene iz dva dijela. U donjem dijelu ključa voda, a vodena para, koja se kod toga stvara, prolazi rešetkastu (rupičastu) pregradu u posudu, u kojoj su

pripremljene namirnice. No, međutim, za kuvanje u pari mogu se upotrijebiti i dvije obične posude: jedna veća, a druga manja, tako da u većoj ključa voda, a para zagrijava drugu s jelom, koja je pokrivena i smještena u prvoj. Kod toga treba paziti da se posude lijepo uglave jedna u drugu, da gubici vodene pare ne budu veliki. I još nešto. Za kuvanje u pari može se u običnu posudu staviti korpica od aluminiske žice, što može načiniti svaki iole spretan čovjek. U pari se može kuvati: spanać, kelj, krompir, kupus, jela od paradajza i paprika, itd. Osim toga, ukus i hranljivost jelu možemo sačuvati u većoj mjeri i tako da ga kuvamo u malo vode, pa će to kuvanje biti kombinacija kuvanja u vodi i u pari, a korisno ga je upotrijebiti kod onih jela koja treba da omekšaju, a od njih vodu ne upotrebljavamo (kuvanje riba, špargle, karfiola itd.), tako da gubitaka nema ili da se svedu na najmanju mjeru.

Kod kuvanja namirnica u vodi treba znati da se vode dodaje toliko, kako se ona ne bi morala odbacivati, jer bi se njome bacio i jedan dio vrijednosti hrane (naročito mineralnih soli iz povrća).



Pirjanje je za zdrave ljude jedan od najboljih načina pripremanja jela, jer se ovim postupkom namirnice najbolje omekšaju, dobiju najprijatniji ukus i u njima se sačuva najviše hrnaljivih sastojaka. Omekšanje namirnica procesom pirjanja brže je od kuvanja zato, što se pirjanje vrši pod uticajem vruće vodene pare, koja ima veću temperaturu od vode. Pirjanje nekih namirnica, koje sadrže dosta vode, vrši se u vlastitom soku, a nekih opet u vlastitom soku uz dolijevanje vode. Kod ovog postupka važno je provesti dvije osnovne stvari: 1) da se jelo pirja pokriveno i 2) da se povremeno promiješa, da ne bi zagorjelo. Osim toga, treba paziti da se doda vode kad sva voda, koju sadrže namirnice, ispari. Posudu u kojoj se jelo pirja treba pokriti jer će u pokrivenoj posudi biti veća toplota, pa će se i više vode pretvoriti u paru, koja će se ponovo pretvoriti u vodu i sa unutarnje strane poklopca i stijena posude ponovo vratiti u jelo. Ovo je važno zato, što će se onda jelo manje dolijevati običnom čistom vodom, zbog čega će se manje rashlađivati, a time i kraće vrijeme pirjati. Veću toplotu pirjanja postižemo i dodavanjem masti, masla ili ulja, na kojima jelo pirjamo.

Pirjati se može meso i mnoge vrste povrća (kupus, kelj, mrkva, boranija, grašak, paprike, paradajz itd.) Ako, napr., pirjamo papriku i paradajz sa crvenim lukom, pirjamo ih u vlastitom soku, bez dolijevanja, jer sadrže dosta vode; ostalom povrću i mesu u pirjanju dodajemo postepeno vode tek onda, kad sva voda iz njih ispari. Ovo dodavnje vode vršimo sve dotle, dok jelo potpuno ne omekša i kao takvo bude pogodno za jelo i lako za probavu.

Procesom pirjanja i kuvanja namirnica u pari skraćujemo vrijeme oko spremanja hrane i čuvamo njenu vrijednost, što je od velike koristi. Pirjanje se vrši u običnim i posebnim posudama, koje su sastavljene od više dijelova, pa se istovremeno može u njima pirjati više jela. Ovakvih posuda je zasada još malo u našim kućama, ali

GRADSKA KNJIŽNICA ZAGREB

neće proći mnogo vremena pa će ih biti i moći ćemo se njima koristiti.

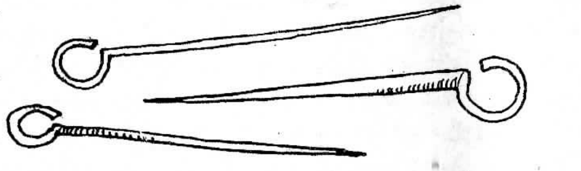
Pečenje je način pomoću koga pripremamo razna jela od mesa, ribe, povrća, krompira, povrća s mesom, tijesta, voća i sl. Postupak pripremanja jela pečenjem poznat je iz najstarijih vremena i ljudi se njime služe otkad poznaju vatru i životinje. Prije uzgoja domaćih životinja ljudi su se bavili lovom i pekli su meso divljih životinja. Odavno, pa i danas, pečena jela se vrlo rado jedu. I danas se u našem narodu ne može ni zamisliti kakva vanredna, svečana prilika bez pečenih jela na stolu, bila ona od mesa ili tijesta. To dolazi, pored navike i otud, što su pečena jela prijatnog ukusa i mirisa i što su, kako obično kažemo, zasitna. Zasitnost pečenih jela potiče od načina spremanja jer se pečenjem ispari veći dio vode. Na taj način postaju ona koncentriranija (sa više hranljivih sastojaka), jer se u mesu i nekim kolačima bjelančevine jače zgrušaju nego kod kuvanja. Zatim, uz mnoga pečena jela dodaje se mast, koja ne samo što im povećava hranljivu vrijednost, nego i zasitnost. Zasitnost pečenih jela dolazi usljed njihove teže probavljivosti, jer se ona duže zadržavaju u našim organima za probavu, želucu i crijevima, i otuda se mi, jedući pečena jela, osjećamo duže vremena siti. Zbog toga je i to jedan od razloga, što se u mnogo slučajeva služimo ovim načinom pripremanja jela. Pečena jela su, prema tome, teže probavljiva od kuvanih i pirjanih jela.

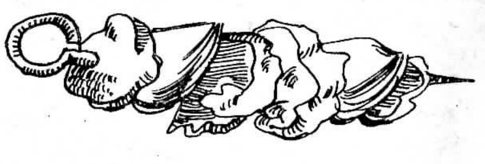
Jela se mogu peći u tepsiji u pećnici i pod »sadžakom«, na ražnju i roštilju; na malim ražnjićima manji komadi mesa; u posudi na štednjaku, uz manji dodatak masnoća, i u pećnici u posebnim posudama (pečenjarama), u vlastitom soku, bez dodatka masnoća, itd. Osnovno, čega se pri pečenju jela moramo držati, jeste da jela ne prepečemo ili ne dopečemo, a da vatru regulišemo prema onome što pečemo. Tako će, napr., biti potrebnija toplija pećnica (rerna) za pečenje tankih, sitnih kolača, nego, recimo, tijesta sa kvascem ili povrća s mesom ili mesa gdje pečenje

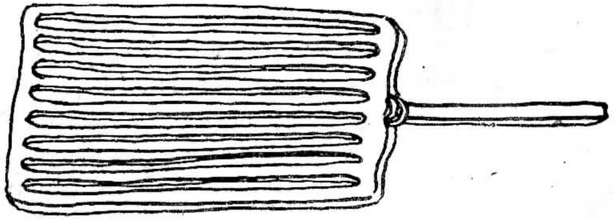
mora biti postepeno, zato da unutarnji dijelovi mase ne bi ostali nepečeni. Toplotu pećnice poznaćemo po tome, ako u nju ubacimo malo bijelog brašna. Ako brašno odmah izgori, pećnica je prevruća; ako porumeni (požuti), pećnica je dobra za pečenje; a ako brašno ostane bijelo, pećnica nije dobra za pečenje. Isprobavanje potrebne toplote pećnice od velike je važnosti, naročito kod pečenja hljeba i mesa, i to iz ovih razloga: ako je pećnica prevruća, na tijestu hljeba uhvatiće se naglo kora, zbog koje toplota neće moći prodirati u unutrašnjost tijesta i ono će ostati nepečeno, a završni rad kvasnih gljivica i time rastenje tijesta biće obustavljeno. Takav hljeb je nezdrav za ishranu; on može i naškoditi zdravlju, a i teško je probavljiv. Slično biva i sa pečenjem mesa i druge hrane na ovakvoj vatri. Tako se, napr., kod nagle vatre bjelančevine na površini mesa brzo zgrušaju, od njih se načini debela kora, koja ne dozvoljava prodiranje toplote u meso i ono ostane nepečeno i žilavo. Ili, u suprotnom smislu, ako pećnica nije dovoljno topla, tijesto sa kvascem pređe preko posude (jer se umjerenom toplotom povećava rad kvasnih gljivica) a iz mesa izlaze hranljivi sokovi u posudu i isparavaju se, pa je tako pečeno meso lošijeg ukusa i slabije hranljivosti. Zato je za ovakva jela, i neka druga, o kojima ćemo govoriti, najbolja takozvana umjerena toplota (ni slaba ni prejaka). Udešavanje vatre i isprobavanje pećnice od važnosti je za mlade, neiskusne domaćice, a starije već na osnovi iskustva u radu dobro znaju kakva treba da je toplota pećnice, prema vrsti jela koje se peče.

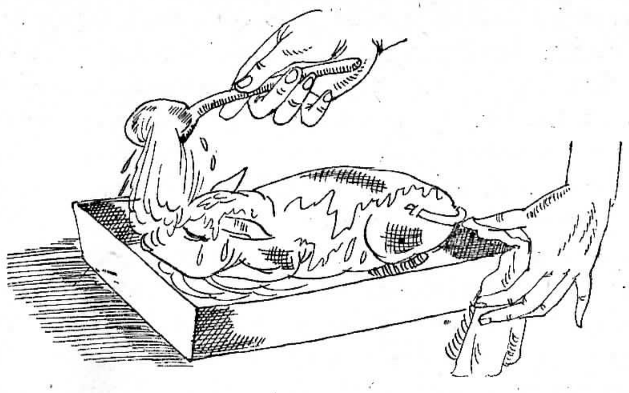
Kod pečenja mesa na ražnju, roštilju i ražnjićima treba takođe obratiti pažnju na vatru i čuvanje hranljivosti mesa. Hranljivost mesa — pečenog na ovaj način — može biti smanjena: 1) gubici masti, 2) spaljivanjem mesa i 3) gubljenjem hranljivog soka iz mesa. Prvo se dešava onda, ako se kod pečenja na ražnju masnijih životinja i živine ne podmeće posuda za sabiranje masnoće; drugo, ako je vatra nagla, i treće, kod slabe vatre. I ne samo to, već je na taj način (usljed naše nepažnje) takvo meso i lošijeg ukusa. Zbog toga na te stvari treba obratiti pažnju i meso na ražnju peći uz tihu vatru, dalje od plamena, uz žar, okrećući ga postepeno; na roštilju i ražnjićima peći brzo s jedne, a onda s druge strane, neposredno prije jela.

Od svih pečenih mesa najsočnije je i najlakše probavljivo meso pečeno u zasebnim posudama u vlastitom soku (vidi sliku); a iza toga, meso pečeno u pokrivenoj posudi na štednjaku uz mali dodatak masnoća. Kod ova dva pečenja potrebno je meko prelijevati sokom iz mesa pomoću kašike, kako bi i na površini ostalo sočno i mekano. Ako se u pećnici peče prase ili debela guska ili ćurka, ne treba dodavati masti, nego samo u toku pečenja, s vremena na vrijeme, mazati perom ili četkicom namočenom u mast ili sa komadićem slanine. Tako se dobije mekana i lijepe boje korica na pečenju. Obično meso, koje se peče u pećnici uz dodatak masti, također se u toku pečenja prelijeva sokom i mašću iz posude u kojoj se peče. Za neka jela, koja pečemo, treba u početku pečenja veća toplota pećnice, a za neka na kraju, i obrnuto.









Za pečenje bilo tijesta ili mesa, naša električna industrija je nedavno proizvela električni lonac za pečenje i time uveliko olakšala rad oko spremanja jela onim ženama, u čijim kućama je uvedena električna struja. Jela, pečena u ovom loncu, svuda su jednolično pečena; hranljivost i ukus su potpuno sačuvani, a sav posao oko toga obavi se vrlo brzo i takoreći bez ikakva truda, jer se lonac zagrijava dovođenjem električne struje kroz žicu, skopčanu uz njega kad treba. Sav posao oko lonca je spojiti žicu sa kontaktom za električni dovod i održati ga čisto.

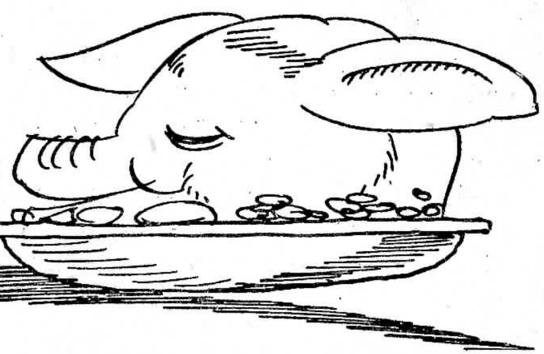
Prženje jela vrši se u vrućoj masti, ulju ili maslu. Taj posao se obavlja u otvorenoj ili zatvorenoj posudi, što zavisi od vrste jela. Tako se, napr., tijesta sa kvascem prže u zatvorenoj posudi, a ostala jela u otvorenoj. Kod pečenja jela treba obratiti pažnju na toplotu masnoća. Ako iste nisu dovoljno tople, jelo se njima samo natopi, a ne isprži, pa ostane ne samo nedogotovljeno i neukusno, nego je takvo jelo i teško probavljivo i za zdrave ljude, jer je premasno, a s druge strane mast se bez potrebe suviše troši. Isto tako nije dobro pržiti ni u suviše vrućoj masti, ulju ili maslu, zato što se u pregrijanim masnoćama razvijaju neke vrlo teško probavljive kiseline. Iz ovog proizlazi da prije prženja treba isprobati toplotu masti ili ulja.

Proba se tako da se u mast ili maslo nakon topljenja, a u ulje nakon kraćeg zagrijavanja, ubaci malo tijesta ili krompira. Da je mast ugrijana za prženje taman toliko koliko treba, poznaje se po tome što će se ubačeno tijesto podići na površini masti, a oko krompira će mast cvrčati.

Pored toga, masnoće za prženje treba da je dosta, da su namirnice za prženje suve i da se prženje vrši brzo. Pržiti se mogu jednostavna jela, bez dodatka, a mogu i sa dodacima. Tako se, napr., može pržiti sam hljeb ili umočen u jaje i mlijeko; isto tako meso i povrće. Prže se takozvana pohovana (panirana) jela, tako da se najprije stavljaju u brašno, zatim u razmućena jaja, a najposlije u mrvice od hljeba ili žemičaka. Isto tako neka jela umačemo u rjeđa tijesta od brašna, jaja i mlijeka, pa ih pržimo. Prženje se uvijek obavlja s obadvije strane, a da je prženo poznaje se po lijepoj žutorumenoj boji. Masnoće, koje preteknu od prženja, čuvamo u zasebnoj posudi za ponovna prženja, a kad ona već mnogo potamni, upotrebljavamo je za prženje riba. Masnoće u kojima pržimo ribe ne upotrebljavamo za prženje drugih jela, da ne prime miris po ribi.

Prženo jelo je najteže probavljiva hrana i zato ga treba davati samo zdravim osobama, a nikad bolesnima ni djeci. Prženjem se u jelu sačuvaju svi hranljivi sastojci, jer se usljed toplote na mesnim jelima uhvati korica od bjelančevine, a jelima od tijesta i sa tijestom korica, koje sprečavaju izlazak hranljivih sastojaka iz jela.

Iz našeg daljeg izlaganja vidjećemo koja se jela pripremaju na opisane načine i kako.

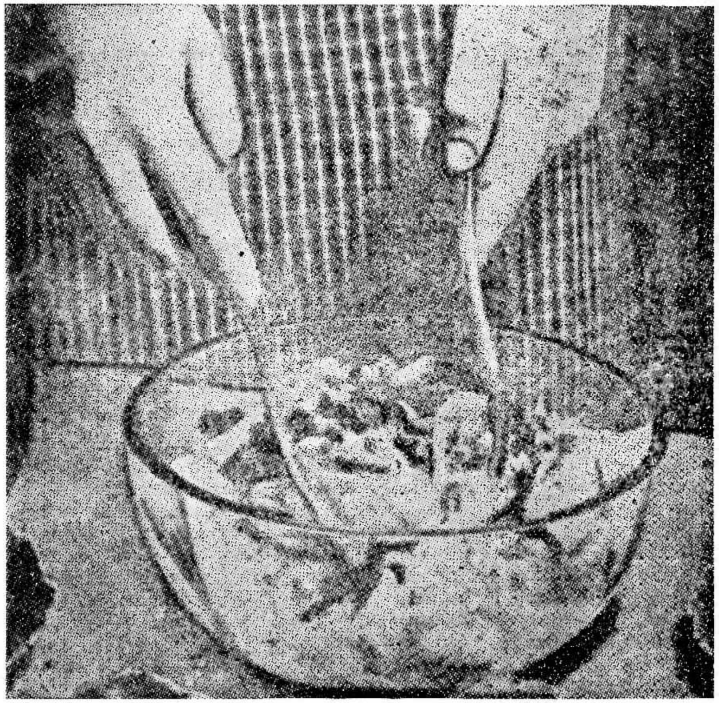


JOŠ NEKE NAPOMENE PRI SPREMANJU I SLUŽENJU JELA

Da bi neko jelo bilo ukusno, zdravo i da bi ga moglo iskoristiti naše tijelo, potrebno je, pored onoga što već rekosmo, voditi brigu i o trajanju kuvanja, pirjanja itd., tj. da se jelo ne prekuva, prepeče ili ne dokuva, ne dopeče i slično. Isto tako je nužno voditi računa o dodavanju začina jelima (so, sirće, biber, paprika, cimet, vanilija itd.), jer ako se ovi začini dodaju jelu u nevrijeme, od njih će biti slaba korist, a ponekad nam mogu i omesti pravilno kuvanje jela. Evo, kako do takvih pojava može doći. Ako, recimo, posolimo mahunjače (pasulj, sočivo, bob — u zrelom zrnu) čim ih stavimo da se kuvaju, so će sprečavati prodiranje vodene pare u zrno time, što će se neki njeni dijelovi donekle taložiti na ljusku zrna i što će vodu, u kojoj se ove namirnice kuvaju, činiti tvrdom. Ili, ako, napr., nekom jelu (kome to odgovara) dodamo sirće, biber i slično mnogo prije nošenja na sto, pomenuti začini gube od svog ukusa i mirisa, jer se isparavanjem iz jela gube. Zato je začine (osim nekih, što ćemo kod recepata vidjeti) najbolje dodavati u jela neposredno prije služenja.

Raznovrsnost u ishrani igra važnu ulogu, kako zbog pravilnog raspoređivanja hranljivih sastojaka i vitamina u svakodnevnoj našoj ishrani, tako i zbog otvaranja apetita za jelom, što, ustvari, znači pospješenje lučenja sokova za probavu hrane, a time veću mogućnost iskorišćavanja. Primjena raznovrsnosti u ishrani

djeluje i na raspoloženje ljudi. Tom istom cilju služi i naša pažnja i umijeće u načinu stavljanja jela u zdjele i na tanjire za posluživanje (serviranje), kao i izgled stola za kojim jedemo. Ako i ovo bude kako treba, a za vrijeme obroka izbjegavamo svaki razgovor koji bi loše uticao na raspoloženje ukućana i odgoj naše djece, i obratno,

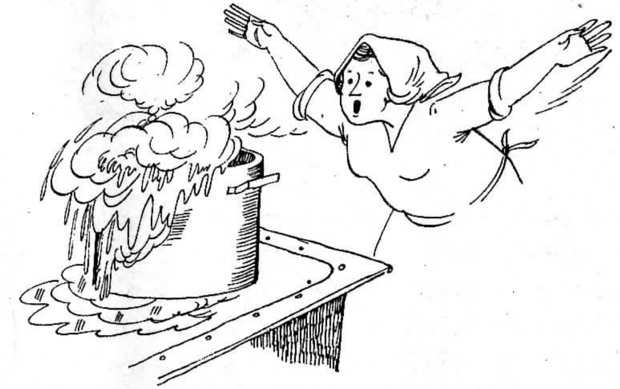


odaberemo li za razgovor za stolom neku prijatnu, korisnu i vaspitnu stvar, ili neki zajednički problem, učinićemo skupljanjem oko stola za vrijeme obroka i prijatnim i korisnim

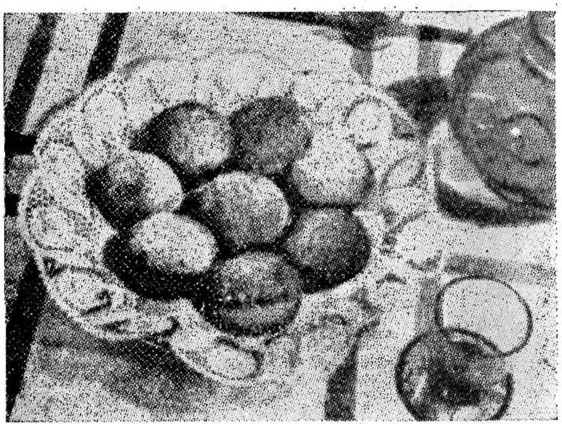
Zašto treba da jela i sto lijepo i čisto izgledaju?

Prije svega, to je potrebno radi zdravlja, zatim radi pravilnog iskorišćavanja hrane u organizmu (jer lijep izgled hrane utiče na lučenje sokova), radi vaspitavanja djece u urednosti, čistoći i lijepom izgledu te konačno što lijep izgled jela utiče na bolje raspoloženje ljudi. Mnogo puta smo čuli kako pojedinci za neko jelo veselo kažu: »Očima bi ga jeo«.

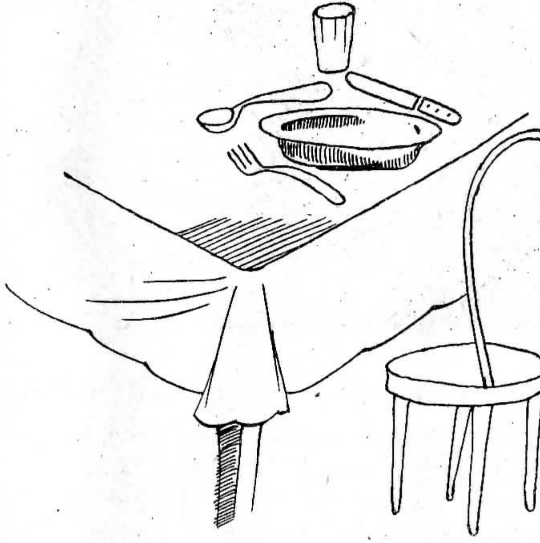
Da bismo postigli lijep i uredan izgled jela, ne treba mnogo. Prije svega, već kod spremanja jela treba paziti da ona ne kipe i ne ispare, da zbog toga posude spolja nisu prljave (kipljenjem se smanjuje i hranljiva vrijednost jelu), te da se u kuhinji time ne stvara neugodan miris — naročito ako se u kuhinji uzima jelo za vrijeme obroka. Nadalje je potrebno paziti da posude s jelom za iznošenje na sto ne prepunimo (nanpr., da zdjele sa varivom ne punimo do vrha ili da meso na dugačkim tanjirima natrpamo kao drva i do ivica tanjira) i jelom ne zaprljamo; da jela, ako su topla, nosimo na sto topla, a ne prevruća ili hladna; da varivo prije sipanja u zdjelu promiješamo da na njemu ne ostane korica, itd. Ili, ona jela, koja se mogu radi ljepšeg izgleda ukrašavati, da ih ukrasimo (oko pečenog mesa stavimo peršunovog lišća, rotkvice i slično; na tanjire, ispod nekih kolača — pite, uštipci, torte i dr. — stavimo nareckani, kao čipka, papir, itd.). Zatim, da uz svako jelo bude pribor za služenje: sipaća kašika za varivo, za meso viljuška za sok (saft), za kolače nož ili posebna lopatica



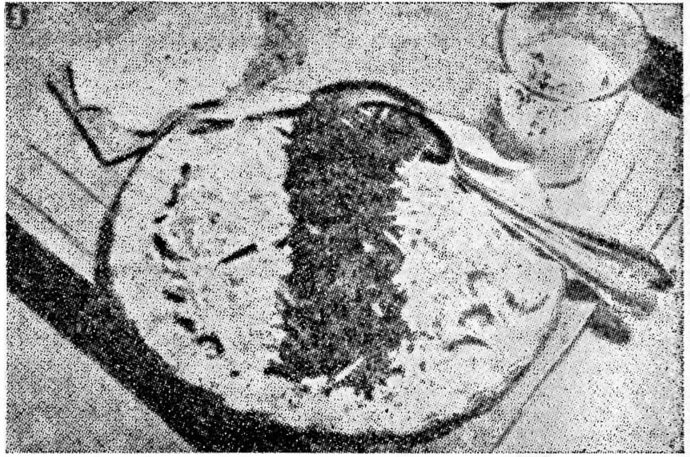
itd., kako ne bi svako sa svojim priborom uzimao jelo sebi na tanjir, što ne samo da nije zdravo nego nije ni lijepo.



Ako jedemo u kuhinji, potrebno je da se kuhinja prije jela provjetri, očisti, sve u njoj sredi i sto pripremi za obrok. Sto treba da je čist i zastrt čistim stolnjakom, koji samo za tu svrhu služi. Na sto sa stolnjakom postvljaju se tanjiri, pribor za jelo i čaše onako i onoliko, koliko i kakvih jela ima za obrok i koji je to obrok. Ako je to, napr., doručak i za nj smo spremili sir s purom, stavićemo za svakog ukućanina plitki tanjir i viljušku sa desne strane tanjira, a u vrhu čašu ili lončić za vodu. Ako prije toga jela dajemo, recimo, šerbet ili kavu, poslužićemo time članove svoje porodice ili komšije s kojima radimo tako, što ćemo šoljice sa naptikom složiti na tanjiriće, a sve to na poslužavnik, i sa desne strane svakog poslužiti time. Prije iznošenja sira i pure na sto, uzmemo poslužavnik na lijevu ruku, a s desnom i s desne strane svakog pokupimo šoljice (ili fildžane) sa tanjirićima: iza toga, s desne strane damo svakom plitki tanjir, viljušku i čašu — onako kako rekosmo. Sir i puru možemo služiti na istim, dugačkim tanjirima, tako da s jedne strane poredamo izrezani sir, a s druge kašikom uređenu puru (ili kraj nje mekani sir); a možemo dati na sto i svako posebno. Sir se, ako je tvrdi rezani, uzima posobnom viljuškom, a mekani kašikom, kao i pura, ali zasebnom kašikom. Ako ukućana i onih koji rade s nama ima mnogo, a sto je mali, pa nam zbog toga jelo ne može stati na sto, treba njime poslužiti svakog tako, da se svakom primaknemo s lijeve strane, noseći jelo na lijevoj ruci i da tanjir s jelom približimo tanjiru onog koji jelo uzima. Pri tom se lijepo licem okrenemo prema svakome, malo sagnemo i pazimo da nekog jelom ne zaprljamo, da jelo ne prosipamo, a da sve to tako tiho, bez razgovora i lupe, učinimo; isto tako treba da se obavi i skupljanje suđa sa stola i zatvaranje i otvaranje vrata. Ako pak na stolu ima dosta mjesta, pa se jelo može na sto staviti, uvrh stola treba da sjedi domaćica, koja će djeci sipati jelo i ostalima voditi računa. Domaćica treba da ima pored sebe sve pri ruci, da od stola ne mora ustajati

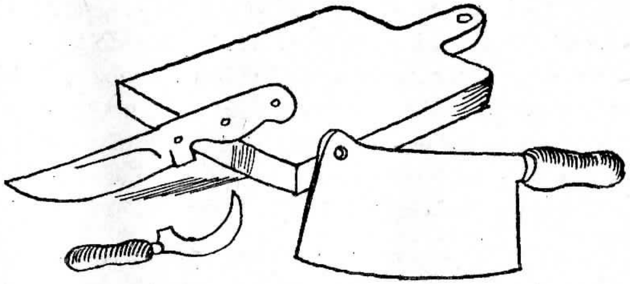


(korpicu ili tanjir sa narezanim hljebom, bokal, vrć sa vodom i pokoji komad pribora za jelo, u slučaju da nekom ispadne, pa da ga može čistim zamijeniti). Ako je jelo na stolu, prvo sipa onaj koji je u vrhu stola, a za njim ostali sa desne i, naposljetku, oni s lijeve strane.



Naši ljudi smatraju da nisu jeli, ako u toku dana nisu jeli kašikom, što je vrlo zdravo i korisno, jer se njome, uglavnom jedu čorbe, variva i mlijeko. Zbog toga je rijetko koja kuća kod nas bez tečnog toplog jela, i to redovno u podne, pa makar to bila i »začina«. Eto, zbog toga bi bilo dobro, gdje god je to moguće, za čorbe ili »začine«, za jela u loncima i slično, imati duboke tanjire, a za ostala jela plitke. Tako bi, napr.,kad bi za ručak imali neku čorbu i povrće s mesom (musaku) trebalo na plitki tanjir staviti duboke, s desne strane kašiku i viljušku, a čašu kako smo rekli. Kad se pojede čorba, kupe se s desne strane — počevši od začelja pa dalje duboki tanjiri, a drugo jelo se jede iz plitkih. Održavanje ovakvog reda pri jelu mijenjajući suđe, potrebno je gdje god je to moguće zbog prijatnijeg uživanja hrane i njenog ukusa, koji jedno jelo pomiješano s drugim može da izgubi. Iz plitkih tanjira se jede i pirjano i pečeno varivo, pirjano povrće, slane pite kao drugo jelo itd. Salate, kolači i voće jedu se iz malih tanjirića. Mali tanjirići za voće i kolače, kao i zdjelice za kompot stavljaju se svakom na sto tek onda, kada je od slanih jela sve uklonjeno, a sto potpuno čist(stolnjak peruškom ili zato načinjenom keficom očišćen od mrvica). Kad se s bilo kojim obrokom završi, stolnjak se istrese i po istim rubovima složi i spremi u ladicu od stola, kuhinjskog ormara ili se složi na jednu policu ispod zavjese na stelaži za suđe.

Za stavljanje jela na posuđe iz koga se služi, te o prostiranju stola i služenju uzeli smo dva primjera. Ali, njih može biti i više. Glavno je držati se po mogućnosti kod toga ovih glavnih uputa i starati se o urednosti onoga koji jelo nudi (bijela pregača i povezača itd.)

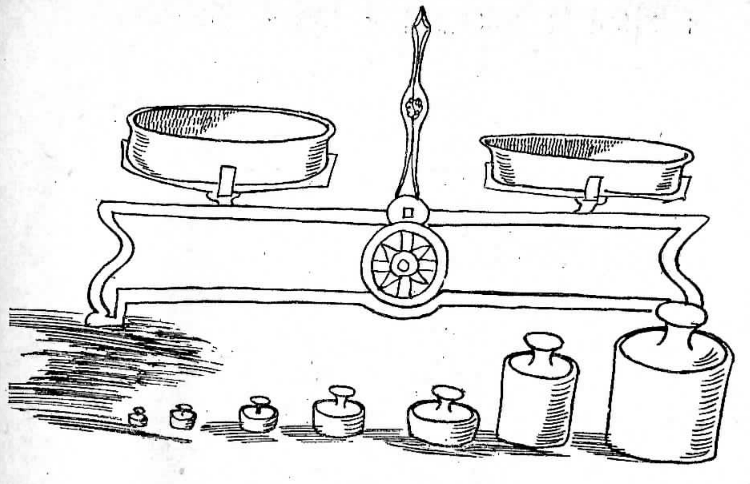


O MJERENJU NAMIRNICA POMOĆU POSUĐA

U cilju pravilne ishrane, raspodjele životnih namirnica i štednje, nužno je znati odmjeriti njihovu količinu.

Mi, po prilici, već znamo koliko nam koje namirnice dnevno treba po osobi, ali nismo uvijek u mogućnosti da je izmjerimo jer svaka kuća nema vage. Mnoge, starije domaćice iskustvom kroz godine rada na spremanju jela steknu donekle iskustvo o količini namirnica, potrebnih za neka jela i sitost svoje porodice. Ali, dok se do tog iskustva dođe, iskusi se bez nužde i koja loša posljedica: ponekad se prosipa, a ponekad je opet malo. Zato je, za sticanje znalačkog iskustva, za svakodnevni rad u kuhinji važno znati izmjeriti potrebne količine namirnica za svakodnevna jela, kao i za ona sa receptima.

Kad je bilo govora o potrebnim količinama hranljivih sastojaka i životnih namirnica, govorili smo o gramu (g = hiljaditi dio kilograma), o dekagramu (dkg = stoti dio kilograma), o kilogramu (kg = 100 dkg) itd. — kao što ste to već učile u nekoj školi ili tečaju. Da bi se ovim mjerama mogli služiti pri spremanju jela, izračunali smo koliko, napr., dekagrama neke životne namirnice sadrži šoljica, kašika i tome slično, čime ćete se moći korisno poslužiti, makar i da imate vagu u kući, jer je mjerenje pomoću posuda brže. Samo, kod tog mjerenja treba paziti da se posuda ili kašika uvijek puni onako kako ćemo ovdje navesti; osobito će biti nužno na to obratiti pažnju kod jela sa receptima. Jer, kod svakodnevnih slanih i slat-



kih jela otstupanje u gramu — dva od određene količine neće činiti jelo lošijim; ali kod recepta nam se može dogoditi da nam jelo ne uspije, ako količinu smanjimo ili povećamo.

Za sve sipke namirnice i mast uzeli smo svake od njih vrhom punu kašiku (jedaću kašiku ili žlicu), kao i duboki tanjir, a za tečne namirnice (ulje i med) ravno pune.

Evo tih mjera:

1 duboki tanjir pšeničnog brašna = 60 dkg

1 duboki tanjir kukuruznog brašna = 65 dkg

1 posuda od 1/4 litre (napr. jedan lončić) sadrži

brašna = 18 dkg
griza = 20 „
šećera = 22 „
meda = 25 „
pasulja = 25 „

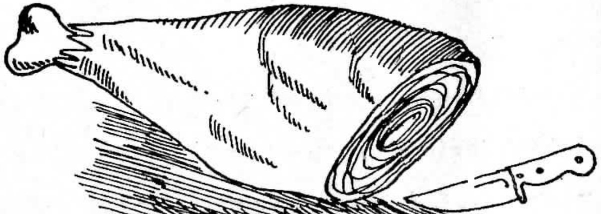
1 šoljica za crnu kavu ili fildžan sadrži:

griza = 5 dkg
šećera = 6 „ (u kristalu)
riže = 6 „
ulja = 4 „

1 jedaća kašika sadrži:

masti = 5 dkg
ulja = 1 „
brašna = 2 „
šećera = 2,5 „
soli = 3 „ (krupne tucane)
griza = 2 „
riže = 2,5 „

Osim toga, napr. 1 krompir srednje veličine težak je 8 dkg, 1 komad (glavica) crvenog luka = 10 dkg; posuda od 3 litre, puna očišćenog spanaća, teži pola kilograma; 1 glavica kelja, srednje veličine = 35 dkg; kupusa = 1/2 kg, itd.



SPREMANJE JELA

Pored onoga što smo kazali da se jela mogu razlikovati prema načinu spremanja, razlikujemo ih i po izgledu, obliku i namirnicama, od kojih ih spremamo ;a to su, uglavnom: čorbe (supe), umaci, variva, povrća sa mesom, mesna jela, razni slani i slatki kolači, kompoti itd. U daljem našem izlaganju razgovaraćemo o njihovom spremanju ovim redom.

Ali, prije nego pređemo na to, napomenuli bi i ovom prilikom nekoliko riječi o jelovniku ili, bolje reći, o planu koji treba da načinimo prije toga. Načiniti plan za kuvanje za nekoliko dana unaprijed nužno je iz više razloga. Prije svega, to se čini zato da se pravilno rasporedi vrijeme rada u kući i van nje uopšte; drugo, to se čini prema broju ukućana, njihovu uzrastu, zanimanju (radu) i stanju njihova zdravlja; treće, to je vezano uz naše imovno stanje, način naše poljoprivredne proizvodnje i vremenu, u koje s izvjesnim namirnicama raspolažemo. Za prva dva uslova smo potrebu znanja kod sastavljanja jelovnika obradili u knjižici o ishrani; a sada ćemo samo podvući potrebu pravljenja plana za kuvanje u određenom vremenu (recimo, za jednu sedmicu), s obzirom na vrijeme, tj. doba godine, u kojem raspolažemo izvjesnim namirnicama uopšte, a posebno onima sa njive, bašte i voćnjaka. U tom cilju, načinimo takav **plan kuvanja,** koji će obuhvatiti one namirnice, kakve nam one pristižu određenim stadijem dozrijevanja (neke zelene, neke zrele i slično). Tako ćemo, napr., u jednoj ljetnoj sedmici načiniti ovakv plan: ponedjeljak— spanać; utorak — boranija; srijeda — keleraba; četvrtak — pasulj; petak — kelj; subota — krompir; nedelja — paprika ili paradajz, grašak ili patlidžan, itd. Na osnovi ovog grubog plana, koji smo načinili s obzirom na pristizanje povrća, možemo kombinovati razne jelovnike, unoseći u njih, uz ove namirnice, i druge sa kojima raspolažemo, napr.: meso, jaja, sir, kajmak, voće itd. Od kakvih namirnica ćemo spremati koje jelo, u kom obliku ga dati, kojim načinom (procesom kuvanja) ga spremiti i u kom obliku dati za ishranu kao jelo, zavisi opet od ljudi, tj. od načina njihova rada, zdravlja i starosti, kao što to već znamo.

Kakva jela ćemo kuvati od namirnica sa kojima raspolažemo i onih koje povremeno kupujemo, vidjećemo iz sljedećeg našeg izlaganja.

Kako je kod nas običaj — a i treba da je — da se o obroku u podne najprije jedu čorbe, od njih ćemo i početi, a za doručak i večeru dolaze kombinacije jela, o kojima smo govorili.

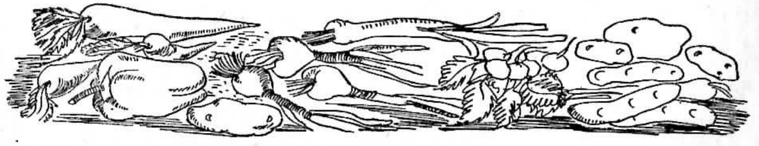
ČORBE

Prema tome, od čega i na koji način spremamo čorbe, one mogu biti rjeđe ili gušće, od mesa i povrća, žitarica, mlijeka, mliječnih proizvoda itd. Neke čorbe od mesa, riba, pa i povrća, su rijetke, druge su gušće, bilo zbog zaprške ili namirnice od kojih se kuvaju (pasirani pasulj, grašak, sočivo, žitarice). Prve čorbe obično smatramo finijim, jer su od mesa i sa naročito prijatnim ukusom, koji dolazi od mesnog soka, u kome su takozvani aromatični i ekstraktivni sastojci, kao i mineralne soli. Zbog ovih sastojaka ovakve čorbe podražuju žlijezde na lučenje sokova za probavu hrane, a time otvaraju apetit za druga jela i njihovu lakšu probavu. U ovome i jest veća vrijednost čorbi, nego li u njihovoj hranljivoj vrijednosti. Zbog toga se u mnogim našim krajevima, a i drugdje u svijetu, one i uzimaju u ishrani. No, i ove čorbe (supe — juhe) mogu također biti s većom hranljivom vrijednošću ako su, recimo, masnije i od kostiju sa dosta srži ili koštanih jabučica, u kojima ima dosta krvnih zrnaca. Njihovu hranljivost možemo povećati, a i povećavamo je, dodajući im zelen (mrkvu, peršun, celer) i što u njih zakuvavamo neki dodatak (rezance, griz, kašičnjake itd.) Veća ili manja hranljivost čorbi zavisi i od načina pripreme, tj. da li se meso za njih stavlja kuvati u hladnu ili vruću vodu i slično.

I ostale (guste) čorbe mogu biti hranljivije i zasitnije od bistrih mesnih čorba, zato što se mogu spremati od raznih životnih namirnica (sir, mlijeko, kajmak, meso, pavlaka, mahunjače, žitarice itd.) i što su najčešće načinjene sa zaprškom (mast i brašno), koja im povećava hranljivu vrijednost. Ove čorbe, zbog načina na koji se spremaju od raznih životnih namirnica, naročito od povrća, mogu uz dodatak nekog jela od tijesta (sa sirom, jajima ili mesom) biti potpuno dovoljne kao jelo uz, recimo, obrok u podne. Evo i jednog primjera za to: čorba od spanaća ili zeleni i pita od sira; ili napr., ovako: čorba od pasiranog pasulja i pita od kupusa, čorba od krompira i pita od kopriva sa kajmakom, itd. Ovakve i slične kombinacije u jelovniku o jednom obroku, cijelom danu, pa i u određeno vrijeme moći ćemo vrlo lako načiniti kad budemo znali više vrsta čorbi i drugih jela, što ćemo iz idućeg izlaganja i naučiti. Samo, kod spravljanja čorbi treba da znamo da zaprška za njih (ako su sa zaprškom) ne bude pregusta, da tako umjesto čorbe ne dobijemo neku kašu ili pak neki takozvani »bućkuriš«, nedovoljno začinjen i bez ukusa. Ovakvu pretjeranost možemo učiniti i onda, ako na količinu dodatka, tj. onog od čega je čorba, dodamo previše ili premalo zeleni, krompira i slično.

Treba da znamo i to da se zaprška za čorbu pravi tanja, a luk (bilo crveni ili bijeli) isiječe tako sitno, da se u čorbi i ne osjeti. Kod prženja luka, naročito bijelog, treba paziti da ne potamni. Čorbe se redovno tople donose na sto, pa i o tome treba voditi brigu. Sa čorba od mesa (bistrih i gustih) ne treba nikad bacati pjenu, jer su to bjelančevine.

Da dobijemo dobre i ukusne čorbe, kako bistre tako i guste, reći ćemo po nekoliko riječi za svaku od njih.



I. Čorbe (juhe) od mesa i neki pridodaci bistrim čorbama.

Čorbe od mesa mogu biti bistre i guste, što zavisi od načina spremanja, kvaliteta (kakvoće) i starosti mesa, kvaliteta kostiju itd.; a koju ćemo od njih kuvati, odlučujemo prema jelovniku, koji smo unaprijed sastavili, prema našim prilikama i potrebama. Ako smo odlučili kuvati čorbu od goveđeg mesa ili mesa starije pernate živine, kao i dobrih (šupljih goveđih) kostiju, skuvamo je na isti način, i to ovako:

Količna mesa za ovakve čorbe uzima se prema broju osoba; recimo, za 4 osobe treba nešto više od pola kilograma. Na ovu količinu uzmu se 4 srednje ili 2 veće mrkvice (šargarepe), isto toliko peršuna, 2 manja ili 1 veći celer, toliko pastrnjaka, 1 glavica crvenog luka, nekoliko zrna bibera i soli po ukusu.

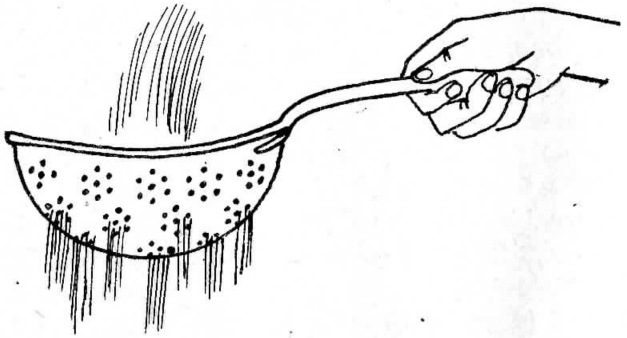
Ako za bistru čorbu uzimamo goveđe meso i želimo da bude masnija, uzećemo i masnije meso, a to su redovno prednji dijelovi, (rebra ili prsa); zatim meso uz šuplje masne kosti (sa srži). Ako pak želimo nešto posniju čorbu, uzimamo za nju i posnije dijelove mesa (meso sa leđa govečeta, buta itd.).

Ako kuvamo čorbu od ovčijeg ili svinjskog mesa, uzimamo posnije dijelove mesa, bilo s kojeg kraja, ali je uvijek ukusnija čorba od mesa uz kosti.

Ako je čorba od masne (kljukane — tovljene) živine, treba mast odvojiti od mesa i istopiti, jer ne samo što bi čorba od takvog mesa bila premasna i teško probavljiva, nego se kao takva ne bi mogla ni jesti, a ne bi bila ni ukusna. Osim toga, istopljena mast može se upotrijebiti za korisnije svrhe — za kolače ili druga jela.

Meso za čorbu opere se u hladnoj vodi i stavi da se kuva. Količina vode se određuje prema broju osoba. Za jednu osobu računa se po 1 šolja i nešto više, zbog isparavanja vode za vrijeme kuvanja, tako da bude jedna šolja čorbe kad je gotova. Ako želimo hranljiviju čorbu, meso stavljamo u hladnu vodu; ako pak hoćemo hranljivije meso, a slabiju čorbu, stavljamo meso u ključalu vodu zato, što se usljed visoke temperature vode bjelančevine mesa zgrušaju i zbog toga neće hranljivi sokovi iz mesa u tolikoj mjeri ulaziti u čorbu.

Kad meso prokuva, čorbu posolimo i dodamo opranu i očišćenu, te ponovo opranu i po dužini narezanu zelen (očišćenu od korjenastih žilica), opranu i rasječenu te na štednjaku zapečenu glavicu crvenog luka i nekoliko zrna



bibera. Sada se čorba kuva u poklopljenom loncu najmanje 2 časa (sata), što zavisi od vrste i starosti mesa, i to istiha. Kad je meso mekano, lonac sa čorbom se povuče na kraj, da se čorba izbistri, a onda se desetak minuta pred ručak kroz cjedilo procijedi u zasebnu posudu (šerpu) i u nju se zakuvaju rezanci, tarana ili kakvi kašičnjaci od tijesta, griza, džigerice i slično. Većina žena zna mijesiti rezance i taranu za ove čorbe, kao i ljevance, a mi ćemo ovdje opisati kako se, napr., načine kašičnjaci od griza, mozga i džigerice.

Kašičnjake od džigerice načinimo tako što, ako kuvamo čorbu od ćurke, guske ili kokoši, uzmemo džigericu od ove živine, ostružemo je od žilica, sasjeckamo ili sameljemo i stavimo u duboki tanjir. Džigerici dodamo malo

masti, prženog sitno isjeckanog crvenog luka, isto tako sasjeckanog peršunovog lišća, bibera i soli po ukusu, jedno jaje i mrvica od kruha toliko da ne bude ni gusto ni rijetko, da se od te mase mogu zahvaćati kašičnjaci i zakuvavati u neku bistru čorbu. Kašičnjaci, kao i rezanci, kuvaju se u zavreloj čorbi desetak minuta. Na isti način i sa istim dodacima, a sa malom razlikom, načine se i kašičnjaci od mozga. Razlika je u tome što se od žilica očišćeni i sasjeckani mozak proprži na malo masti sa propržením crvenim lukom, kao što je onaj koji smo dodali kašičnjacima od džigerice (jetre). Sve drugo, način miješanja (sa kašikom se sve izmijesi kod oba primjera), ukuvavanja i trajanja kuvanja, isto je. Masti je dovoljno 1 kašičica, a luka pola srednje glavice, za oba navedena primjera kašičnjaka.

Kašičnjaci od griza. Uzme se jedna ravna kašika neotopljene masti, koja se opere i izmuti u tanjir; zatim se doda 1 jaje, koje se dobro razmuti, posoli se i doda 2 pune kašike griza i isjeckanog peršunovog lišća (zbog prijatnijeg ukusa i vitamina). Sve se dobro izmiješa i ostavi da postoji oko četvrt časa (sata), da griz nabubri, a onda se ovi, kao i oni prvi, kašičnjaci zakuvavaju i kuvaju u čorbi.

Ova količina sve tri vrste kašičnjaka (1 džigerica živinska ili toliko goveđe, teleće svinjske ili 1 mozak, recimo, jagnjeći, teleći ili svinjski) dovoljna je za 4 osobe ili za nešto više od 1 litre čorbe (1,5 l).

U ovakve bistre čorbe od mesa može se, pored onoga što smo naveli, zakuvati i malo griza, kapanci (ljevanci) od 1 jajeta se malo brašna, neka žitna prekrupa, kašičnjaci od brašna i razna druga tijesta. Kašičnjaci se zahvaćaju sa malom kašikom i njom spuštaju u čorbu.

Na isti način kao što smo naprijed opisali kuva se i čorba od svinjskog ovčijeg mesa, manje masnog (but); od kostiju, ako su masne i sa srži. Ako su kosti posne (bez srži i jabučica), čorbu od ovakvih kostiju poboljšamo na taj način, što na pola kašike masti ispržimo luka, džigerice ili listiće isječene mrkvice. Time učinimo čorbu malo tamnijom, ali joj povećamo ukus i hranljivost. Isto tako, na ovaj način možemo popraviti i čorbu od posnijeg goveđeg ili živinskog mesa, itd.

Bistru i bez zaprške možemo načiniti i riblju čorbu. Za riblju čorbu se redovno upotrebljavaju riblje glave i meso oko repne peraje, ali se ona ne kuva tako dugo kao ostalo meso. Zbog toga se najprije u hladnu vodu stavi da se kuva pripremljena zelen (onako kako smo već opisali) i kuva se posoljena barem 1 čas (1 sat). Kad je zelen napola gotova (mekana) stavlja se kuvati riba, koja se istiha kuva sa zeleni pola do jednog časa (1/2—1 sata), što zavisi od vrste i starosti ribe. Pošto je riba posna, a ovu čorbu jedu zdravi ljudi, propržimo malo luka i zeleni na masti i dodamo čorbi. Kad je čorba gotova, procijedi se i u nju se doda na kocke izrezana kuvana zelen i riblje meso, umjesto nekog drugog dodatka.

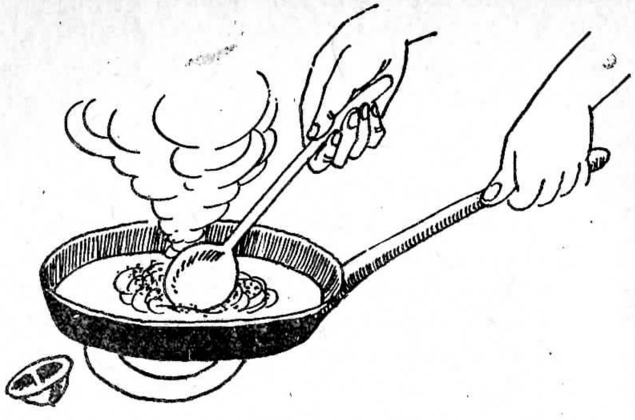
Goveđe, svinjsko, ovčije i živinsko meso, koje se kuvalo u čorbi, kao i zelen ostavi se u malo čorbe, da se do upotrebe ne osuši i ne izgubi na ukusu, mirisu i sočnosti. Meso se isječe na kriške (ako je krtina) ili komadiće, složi na dugi tanjir, oko mesa se složi zelen i tako služi uz neki umak ili varivo. Rezanje mesa i slaganje na tanjir vrši se neposredno pred obrok.

Pored navedenih bistrih čorbi od mesa i riba, može se načiniti i bistra čorba od zeleni (peršun, celer, mrkva), tako da se najprije na nekoj od masnoća proprži glavica luka (na 1 kašiku masti) i na kolutove izrezana mrkva, nalije vodom prema broju osoba, posoli i, kad ova čorba prokuva, dodaju se sve vrste zeleni i bibera kao i za svaku bistru čorbu. Čorba je gotova kad je zelen mekana. Tada se procijedi i u nju se ukuva neki od pomenutih pridodataka. Zelen iz čorbe prognječimo (pasiramo) i dademo djeci, kod prihranjivanja, ili ma kom drugom u obliku u kom je kuvana.

Guste čorbe od mesa prave se od mesa mlađih životinja (teleta, janjeta, jareta) i mlade živine (pilića, plovki); zatim od sitniša živinskog (glava, vrat, noge, džigerica, želudac, krila) i od mljevenog ili isjeckanog mesa. Sve ove čorbe, osim zadnje dvije, mogu se kuvati na dva načina.

Prvi način. Pošto se ove čorbe prave od posnijih dijelova mesa, to im se, kao i zbog ukusa i izgleda, dodaje zaprška. Zbog toga ćemo, u vezi s tim, kao i o potrebi zaprška za druge čorbe, umake i neka variva, kazati koju riječ o zapršci. Zaprška se pravi od neke masnoće i brašna. Koliko će se za to uzeti masti, ulja ili masla, prema tome i brašna, zavisi od broja osoba i gustine zaprške. Za čorbe za isti broj osoba uzima se nešto manje masnoća i brašna nego, recimo, za umake ili variva od povrća, koje sadrži dosta vode, itd. Tako, napr., za 4 osobe ove i slične čorbe treba: 1 kašika masti, a 1 1/2 kašika brašna. Za variva i umake nešto više (1 vrhom puna kašika masti i 2 kašike brašna). Ali, pritom treba voditi računa da se ta količina masti odmjerava uvijek od one količine, koja je potrebna za cijeli dan za 1 osobu, a prema tome za sve ukućane zajedno.

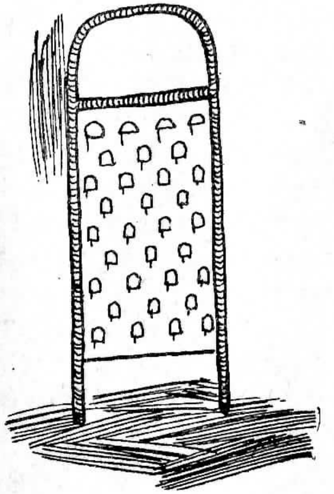
Bez obzira za koju vrstu jela činimo zapršku (a to su, uglavnom, neke čorbe, umaci i variva), treba najprije određenu količinu masti na tavi (tiganju) zagrijati i kad je ova vruća (ali ne i prevruća!), u nju, uz miješanje, dodavati crno, prosijano brašno. Kako dugo ćemo pržiti brašno na masti, zavisi od vrste jela. Tako ćemo, napr., načiniti nešto svjetliju zapršku za umak od bijela luka i mirođije, kao i za variva od kelerabe, nego li za umak od crvena luka ili varivo od žutog ili šarenog pasulja. To je zato što i odgovarajući izgled jela treba da sačuvamo bojom zaprške. No, bez obzira na to uvijek je bolja, tj. zdravija i lakše probavljiva ona zaprška koja se nije dugo pržila, jer kod većeg i dužeg zagrijavanja masti u njoj se, kao što smo već kazali, razvijati teško probavljivanje kiseline. Zbog toga zapršku treba uvijek praviti na tihoj va-



tri, neprestano miješajući, a luk i druge dodatke treba sitno isjeckati i paziti da ne zagore. U istom cilju, tj. ako negdje treba dodati tamniju zapršku, a da ovu ne bi zbog gornjih razloga morali dugo držati na vatri, u mast za neka jela stavimo pola kašičice šećera da žuti (napr. umak od crvenoga luka) ili u nju, već na kraju (kad je gotova — svijetložuta), dodamo crvene paprike (za neke čorbe od sitniša i neka variva). Kad je zaprška gotova, treba uvijek najprije doliti malo hladne vode i miješati da se grudice brašna potpuno razbiju, a poslije toga se nalije neka topla masna čorba ili čorba od kostiju ili voda (ako su čorbe ili umaci); a ako je zaprška za neko varivo, sipa se u njega takva i sa istim dobro izmiješa i prokuva. Ako se od iste prave umaci, dodaje se tople vode toliko da uz neki dodatak (paradajz, pavlaku, mlijeko) umak bude gust kako treba i da ga u dovoljnoj količini. U našem slučaju, tj. za 4 osobe, a na onu količinu masti i brašna kako smo naveli, dosta je da bude oko 3/4 litre umaka, koji je u toj količini i povoljne gustoće.

Jedno od pomenutih mesa (a redovno glava ili vrat i noge jagnjeta, teleta, jareta), ili živinski sitniš operemo i kuvamo sa svim onim dodacima, o kojima smo govorili

kod bistrih čorbi od mesa. Kad su meso i zelen kuvani, dodamo joj crvenog luka, popržimo ga i, kad je zaprška »rumena« (svijetložuta), dodamo joj malo sitne crvene paprike, pomiješamo je najprije sa hladnom, a onda s toplom vodom i, kad prokuva i grudvice brašna se rastvore, dodamo je čorbi. Čorba sa zaprškom treba da prokuva; zasebnom kašikom probamo ukus čorbe (da li je dovoljno slana) i smaknemo je na kraj štednjaka da se staloži. Pred sam ručak čorbu od zeleni i mesa odlijemo u šerpu, a meso i zelen izrežemo u male komadiće (koji se kašikom zajedno sa čorbom jedu), složimo u čorbu i takvu je iz zdjela služimo. Ovakve čorbe možemo, prema želji, ukusu i stanju zdravlja i uzrasta, zakiseliti s vinskim ili običnim sirćetom ili limunom, a prema mogućnosti i poboljšati im ukus i hrnaljivost tim, što ih »začinimo« tako, da u zdjeli iz koje ćemo služiti čorbu uzmutimo 1 jaje sa mlijekom ili pavlakom i u to, uz pologano sipanje i miješanje (da se jaje ne zgruša) sipamo već pripremljenu čorbu i služimo.

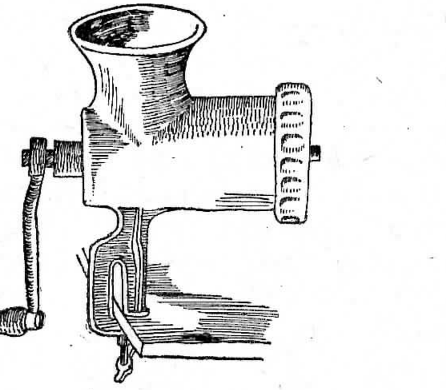


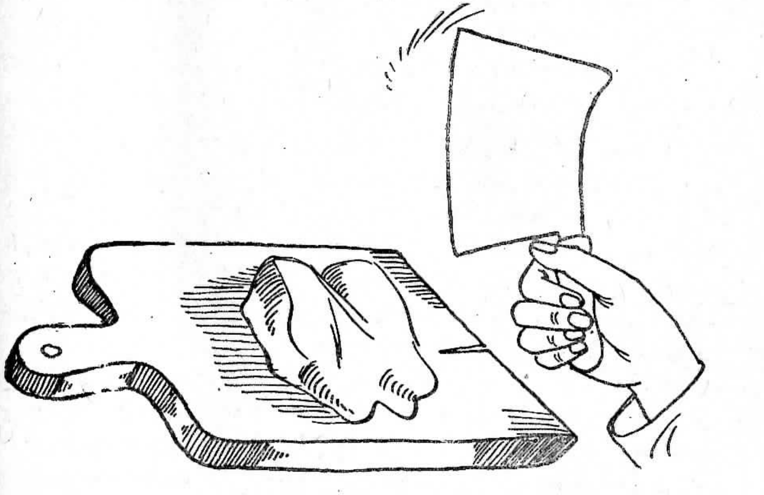
Drugi način. Meso ili dijelove mesa, kao i sitniš o kojem smo već govorili, isječemo na male komadiće (kao kod I. načina pred služenje). Svu očišćenu i opranu zelen (celer, peršun, paštrnjak) takođe isiječemo na kolutove, kraće rezance ili je izribamo na ribež za tikvice. Luk, kao i za svaku drugu čorbu, fino i vrlo sitno isiječemo (sasjeckamo nožem). Kad smo sve ovo pripremili, najprije ugrijemo mast, dodamo joj luk, a kad se ovaj proprži, dodamo meso i posolimo ga. Sad najprije propirjamo meso u vlastitom soku, uz miješanje, dodamo zelen i nju propirjamo i kad se sva voda isparila, ovo sve pobrašnimo (pospemo sa kašikom brašna). Brašno s ostalom masom miješamo na tihoj vatri nekoliko minuta, pazimo da nam ne zagori i kada je brašno proprženo, nalijemo vode, prema potrebi, računajući tu barem 1/4 litre vode više, za ukuhavanje. Ovakve, guste, čorbe od mesa kuvaju oko 1 čas (1 sat), a za vrijeme kuvanja se koji put promiješaju. I ove, kao i sve druge čorbe, treba da poklopljene istiha kuvaju. Kad je čorba gotova, sipa se u zdjelu i služi. Za ove čorbe računa se ista količina zeleni kao i za prve (bistre).

Kazali smo da se mogu načiniti i čorbe od krtog, na kocke isječenog ili mljevenog mesa. Obe ove čorbe su jednostavno sastavljene i načinjene od 3—4 namirnice, (mast, meso, luk i neki pridodatak). Čorbi od mljevenog mesa doda se, zbog gustoće, malo pirinča (riže) ili ječmene kaše, a onoj od sječenog mesa krompira.

Čorba od mljevenog mesa pravi se tako, što se najprije na vrućoj masti proprži luk, zatim se doda samljeveno meso i posoli. Luk i meso se u vlastitom soku pirjaju istiha, pokriveni i miješaju; nešto kasnije doda im se malo pirinča, koji se također proprži. Masa se nalije vodom, prema potrebi, promiješa i kuva dok pirinač i meso ne budu gotovi. Ova čorba se pod kraj pobiberi i doda joj se — kao i prvima — isjeckanog perušnovog lišća. Za ovu čorbu (napr. za 4 osobe) dovoljno je: 1 kašika masti, 1 glavica luka, 1 šolja samljevenog mesa i 1 šoljica pirinča, so

i biber. Iste ove količine namirnica (samo mjesto pirinča uzmu se 2 krompira) potrebne su i za čorbu od sječenog mesa (krutog), takozvanu gulaš-čorbu. Ova se kuva na isti način kao i prva s tom razlikom, što se meso siječe a ne melje i što se umjesto pirinča s mesom pirja oguljeni, oprani i na kocke isječeni krompir. Ako ove dvije čorbe služe kao glavno jelo sa hljebom, pa ih treba više i da su gušće, može se propirjana masa, prije





nalijevanja običnom čistom vodom ili vodom u kojoj su se kuvale kosti od pečenja ili druge, pobrašniti kao i čorba kod II. načina. Peršunovog lišća im svakako treba dodati.

Ovakve čorbe se mogu, pored svježeg mesa, načiniti i od preostalog kuvanog ili pečenog mesa, suvog mesa itd.

Čorbe od povrća. Kazali smo da pored bistrih čorbi o obroku u podne treba da imamo i neko varivo ili umak uz meso. Ako za ručak upotrebljavamo neku gustu čorbu od mesa sa dosta zeleni, kao što smo kazali, biće za obrok dovoljno još samo neko tijesto i voće. Ako za ručak kuvamo neku čorbu samo od povrća, trebaće nam, na osnovi principa pravilne ishrane kao i zbog zasitljivosti, dodati obroku neko meso ili tijesto sa sirom ili jajima.

Čorbe od povrća su vrlo lako probavljive i, zbog mineralnih soli i vitamina, zdrave i zato ih treba pripremati za ishranu. Njihova hranljiva vrijednost zavisi od vrste povrća, kao i od dodataka. Tako će napr., biti hranljivija čorba od graška nego ona od spanaća ili kopriva; ali su i ove dvije vrijedne, zbog gvožđa i vitamina, a i njihovu hranljivu vrijednost možemo povećati dodatkom povlake, mlijeka ili kajmaka.

Zbog sličnosti u pripremanju i potrebnom vremenu možemo ove čorbe grupisati na sljedeći način:

Čorba od kopriva, spanaća i pitomog zelja. Kod nas se prilično udomaćio štetan običaj da se voda u kojoj se neko povrće bari, baca. Baš u toj vodi su većinom otopljene mineralne soli, vitamini i neki hranljivi sastojci. Ako to činimo, tom vodom odbacujemo i aromatične materije (prijatan miris i ukus namirnica) i zbog čega to ne valja činiti.

Čorbe od ove tri vrste ranih proljetnih namirnica kuvamo na isti način, i to tako da ove ubrane, odabrane, očišćene (od peteljki — drški) i oprane namirnice obarimo u onoliko slane vode, koliko će nam za čorbu trebati. Barenje traje 3—5 minuta, ne duže. Dok se namirnice bare, očistimo i sječemo manju glavicu crvena luka i 3 češnja bijela luka (češnjaka). Obarene namirnice ocijedimo i na drvenoj dasci nožem sitno isjeckamo. Zatim napravimo zapršku kao i za svaku čorbu i kad je ova malo požutjela, dodamo najprije crveni luk, koji popržimo, pazeći da nam ne potamni i preprži se, a pred kraj dodamo pripremljeni bijeli luk, koji vrlo malo propržimo. Na ovako načinjenu zapršku stavimo pripremljeni spanać, koprive ili zelje, propržimo ga zajedno sa zaprškom, a zatim nalijemo vodu, u kojoj se povrće barilo. Čorbu dobro promiješamo da se grudvice brašna iz zaprške dobro rastvore, ostavimo da desetak minuta proključa i tako je ova čorba, najviše za pola sata, gotova. Čorbu možemo i zakiseliti, obiberiti i, kako smo već rekli, dodati joj mlijeka ili povlake pred samo služenje. Za ove čorbe se uzima toliko povrća za 4 osobe — koje mi uvijek uzimamo kao primjer — koliko, recimo, i za jednu osobu ovih namirnica za varivo (nešto više od 1/4 kg očišćenog povrća), a masti, za isti broj osoba (tj. 4), kao i za čorbe od povrća; uvijek je dosta jedna kašika i 2 kašike brašna. Masla se uzima koliko i masti; loja nešto manje, zbog njegove teške probavljivosti (ako se još negdje zbog običaja upotrebljava); a ulja srazmjerno prema masti, prema mjerama koje smo dali, a to je za čorbu, po prilici, 1 šoljica ili fildžan.

Čorbe od boranije (mahuna), kelerabe i zeleni. Količina povrća, masnoća, brašna i luka za ove čorbe je ista kao i za prethodne. Način pripremanja povrća za njih sličan je, kao i vrijeme kuvanja (za boraniju malo duže).

Ako pravimo čorbu od boranije, izaberemo mladu, bez konaca, sočnu boraniju (mahune), očistimo je od drškica i vrškova, operemo prepolovimo najprije po širini, a onda po dužini. Glavicu crvenog luka propržimo na masti, dodamo i malo bijela luka, zatim pripremljenu boraniju, koju najprije pirjamo u vlastitom soku, kasnije i uz podlijevanje toplom vodom. Kad je boranija već mekana, sok ispario, pospemo je brašnom, propržimo ga i tek sada boraniju posolimo i dolijemo vodu da kuva. Kad je čorba gotova, možemo je zakiseliti, a kad brašno propržimo, dodamo i malo crvene paprike, zbog boje. Sve to zavisi od ukusa i zdravlja ukućana (jer oni koji boluju od čira u crijevima ili žuči ne smiju jesti kisela jela, pa oni onda ako su ove bolesti stare).

Čorba od kelerabe i zeleni pravi se na isti način. Oprana i očišćena keleraba se oguli, a oprana i ostrugana zelen (celer, mrkva, peršun) izrežu na rezance i pirjaju, posipaju brašnom, zalijevaju vodom i kuvaju kao i boranija. Razlika u pripremanju ovih dviju čorbi je u tome, što se za čorbu od kelerabe uvijek uzima crveni luk za pirjanje, a za zelen ne mora, ako se ne želi. Može se na isti način skuvati čorba od svake vrste zeleni posebno (od mrkve, celera ili peršuna sa paštrnjakom). U ove dvije čorbe se ne dodaje bijeli luk ni paprika, kao ni kiselina, ali se zato može dodati mlijeka. U sve ove čorbe, kao i u one prve, ne zaboravimo dodati sitno isječenog peršunovog lišća

Kao i čorba od boranije kuva se čorba od raznog mladog kupusovog lišća (prije zamatanja glavica).

Čorba od karfiola (cvjetače) može se načiniti na dva načina, što zavisi od vremena kojim raspolažemo, tj. karfiol za čorbu možemo pasirati, ali ne moramo. Ako pravimo čorbu od nepasiranog karfiola, uzmemo 1 glavicu karfiola i podijelimo je na cvijetiće, operemo ih i obarimo u slanoj vodi. Dok se karfiol bari, načinimo zapršku, na kojoj propržimo luk, a zatim obarene i ocijeđene cvjetove, u koje nalijemo istu vodu u kojoj smo ih barili. Kad čorba prokuva, dodamo joj mlijeka i isjeckanog peršunovog lišća. — Ako pravimo čorbu od pasiranog karfiola, obarimo cijelu opranu glavicu, iz koje, prije pasiranja, odvojimo najljepše dijelove za dodatak gotovoj čorbi, a ostalo propasiramo. Propasirani karfiol stavimo na zapršku, kojoj dodamo isječenog peršuna, nalijemo vodu u kojoj je karfiol obaren i prokuvamo; pred iznošenje na sto dodamo cvjetove koje smo odvojili, malo propprženog

na kocke isječenog hljeba i bibera po ukusu. Ako imamo i hoćemo, možemo ovoj čorbi dodati i povlake. Za kuvanje čorbe od karfiola, kao što vidimo, ne treba ni pola sata.

Čorba od zelenog graška može se načiniti od zelenog graška u zrnu i mahuni (šećerac). Bilo jedan ili drugi, oba se pirjaju na masti s peršunovim lišćem, uz podlijevanje vode i poprašivanje. Obima čorbama se na kraju kuvanja dodaje so i u obe se može dodati mlijeka. Ako se kuva čorba od graška u zrnu, grašak se oljušti, probere i opere prije pirjanja, a tako je grašak u mahuni, se odaberu, operu, a ako su dugačke sorte prepolove se prije pirjanja.

Čorbe od zrelih mahunarki (pasulj, sočivo, grašak). Čorbe od ovih namirnica mogu se načiniti od cijelih i pasiranih zrna. U svakom slučaju, kod kuvanja ovih namirnica treba primijeniti sve ono što smo za njih kod procesa kuvanja kazali. Osnovno je da za pasiranje budu dobro skuvane, da na situ ne ostanu hranljivi sastojci i da se oni za vrijeme pasirnaja, potiskuju iz ljuske i vrućom vodom u kojoj su se kuvali.

Za čorbu od ovih namirnica pravi se zaprška, koja je **rjeđa** od svih zaprški (na 1 kašiku masti. — 1 kašika brašna), jer gustinu čorbe daje sama namirnica. Na zapršku se stavlja crveni i bijeli luk (za pasulj i sočivo) onim redom i vremenom prženja kao što smo već kazali. Osim toga, a zbog prijatnijeg ukusa, dobro je ovim namirnicama za vrijeme kuvanja dodati glavicu sječenog crvenog luka, koje zrno krupna bibera i koji list lolbera (lovora).

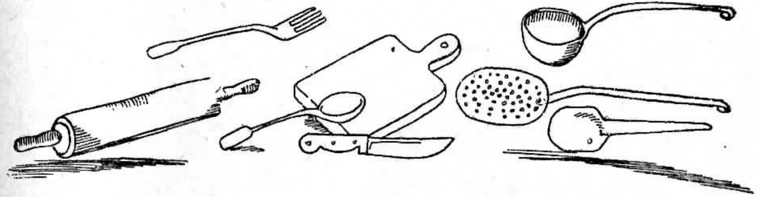
Ako, napr., pravimo čorbu od nepasiranog pasulja ili sočiva (leće), u gotovu zapršku najprije nalijemo malo hladne vode, prokuvamo je i dodamo u lonac sa čorbom. Ako pasiramo, na zapršku stavljamo propasirani pasulj ili leću, promiješamo i tek onda u nju nalijemo vodu. Ove čorbe se mogu zakiseliti i pobiberiti. — U čorbu od graška (zrelog) dodamo zapršku bez bijelog luka i jedemo je bez zakiseljavanja. Za ove čorbe pored ostalog, potrebno je

svega pola šalice pasulja, graška ili sočiva; nešto malo više, ako ih pasiramo.

Čorbe od zaprška sa nekim dodatkom. Kao što vidimo, mogu se načiniti čorbe od raznih vrsta životnih namirnica i na razne načine. Ima i takvih čorbi kojima je glavni dio zaprška, a sve ono što uz vodu tome dodajemo čini čorbu hranljivom, daje joj ukus i po tome ona dobija ime. Ako se u zapršku ne dodaje ništa osim vode i soli, takvu čorbu nazivamo **čorba od zaprška** ili, kako naš narod kaže — »prežgana čorba«. Ako zapršci, pored vode, dodajemo i paradajz, dobićemo čorbu od paradajza; ili ako dodajemo sir dobićemo čorbu od sira; može se dodati i raso, povlaka, kajmak itd., po čemu onda čorbe dobivaju i svoja imena.

Ako pravimo čorbu od paradajza, dosta su četiri komada skuvanog i propasiranog paradajza; ako je od povlake treba staviti 1 dcl (1 čašu) povlake ili fildžan kajmaka. Ako je sa sirom, staviti krišku sira ili pola šalice mekanog, jednu šolju ribanog tvrdog sira itd. A rasola dodajemo pomješanog s vodom toliko, koliko treba da je čorba prema ukusu kisela. Ako je dodatak kim, peršun ili mirođija (kopar), na zapršku se ne dodaje nijedna vrsta luka, ali se zato u sve ove vrste čorbi može zakuvati malo griza, riže, ječmene kaše, neke prekrupe, ili trganci, tarana, kakvi ljevanci od mlijeka i jaja sa brašnom, ili da se uz njih da malo popprženog hljeba ili zemičke (sem čorbi od paradajza i sira, gdje se u prvu zakuva neka od pomenutih žitarica, a u drugu rezanci ili tarana, a u obe mogu trganci od tijesta — trgani komadići od izmiješenog tijesta ili od ostataka tijesta od pite ili savijače). U sve ove čorbe može se na kraju dodati peršuna. U čorbu od rasola mogu se, pored trganaca, zakuvati i na listiće isječene suve kobasice, pa se sa čorbom prokuvati.

Od ovih čorbi razlikuje se donekle čorba od krompira, po tome što se zaprška pravi sa crvenim lukom i paprikom. Krompir se opere, oguli, opere i isječe na kocke, koje se sa zaprškom i lukom proprže i zaliju vodom, posole i skuvaju. U ovu čorbu se može dodati pavlake ili kajmaka.



UMACI

Kazali smo da kuvamo meso iz čistih čorbi jedemo uz varivo, salatu ili umak. Zbog toga ćemo napomenuti, kako se pripremaju (kuvaju) neki umaci.

Umaci od crvenog i bijelog luka. Za ove umake načini se gušća zaprška od 1 kašike masti i 2 kašike brašna. Za umak od crvenog luka, luk se što je moguće sitnije sasjecka (1 glavica) i proprži na masti prije brašna, a zatim s brašnom. U zapršku s lukom nalije se vode ili mlijeka (ako želimo bijeli umak), ona se posoli i prokuva. Ovaj umak, ako je bez mlijeka, zakiselimo voćnim, vinskim ili običnim sirćetom, a ako je sa mlijekom, pobiberimo.

Ako pravimo umak od bijelog luka, uzmemo jednu manju glavicu češnjaka, koju pripremimo kao i crveni luk, a kad zaprška bude gotova bijeli luk malo propržimo. U umak, tj. zapršku s lukom lijemo vodu ili čistu čorbu od mesa ili kostiju, pobiberimo i prokuvamo.

Umak od krastavaca i paprika. Na već gotovoj zapršci (od iste količine masti i brašna kao gore) proprži se vrlo sitno isječena kisela paprika ili krastavci, nalije u nju vode, prokuva i proba se ukus, pa ako je premalo slano, dosoli se (mora se paziti da se ne presoli, jer su krastavci i paprika iz konzerve slani). Ovi umaci se mogu pobiberiti, a može im se dodati i pavlaka. Za naš broj osoba (4) dovoljna su 2 krastavca ili 2 paprike.

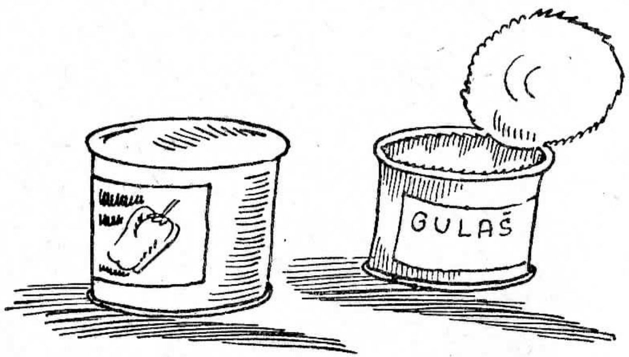
Umak od paradajza načini se od zaprške, paradajza i soli. Ovaj umak je najlakše i najbrže načiniti zimi od konzerviranog paradajza koga ne treba pasirati, kao ljeti svježi paradajz. Dosta je 1 šoljica konzerviranog ili šalica pasiranog (4 veća paradajza, isječena i skuvana sa pola litre vode).

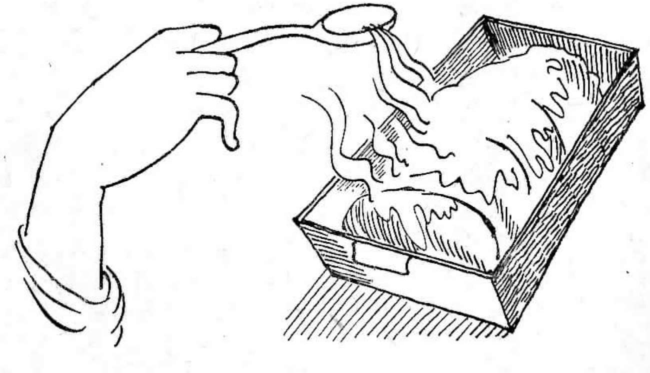
Možemo načiniti i druge umake, a napomenućemo samo još umak od hrena i mirođija.

Umak od hrena načinimo od pola litre mlijeka sa malo maslaca (1 kašika), 1 kašike brašna, soli, malo šećera i izribanog hrena prema ukusu. Najprije brašno izmutimo s hladnim mlijekom, a ostalo mlijeko stavimo u manju posudicu da se kuva s maslacem i kašičicom šećera. U ovo zavrelo mlijeko sipamo ono mlijeko sa dobro razmućenim brašnom; umak prokuvamo miješajući ga, izmaknemo i po ukusu dodamo izribanog hrena.

Umak od mirođije načinimo tako, što na zapršci ispržimo malo luka i peršunovog lista, nalijemo vode da dobijemo gustinu umaka, posolimo i dodamo sjeckanog lišća od mirođije. U ovaj umak možemo dodati mlijeka i zakiseliti ga limunom.

Kao što vidimo, umaci su prema načinu spremanja vrlo slični čorbama od zaprška, samo što moraju biti gušće. Umake nikad ne jedemo kao samostalno jelo, već uvijek uz meso, neko pirjano povrće ili tijesto. Kad neko jelo služimo s umakom, nije lijepo da se ono iz nje ne vidi, već tako da se umak malo prelije preko jela (da se vidi što je u umaku), isto tako treba staviti malo umaka oko jela, a ostatak i glavnu količinu umaka treba služiti u posebnim ili običnim šalicama uz malu sipaću kašiku (ili jedaću). Umaci ne treba da su ni pregusti ni prerijetki, zato se tečnost postepeno dodaje uz miješanje. Kad se umak služi, ne smije na njemu biti korica.



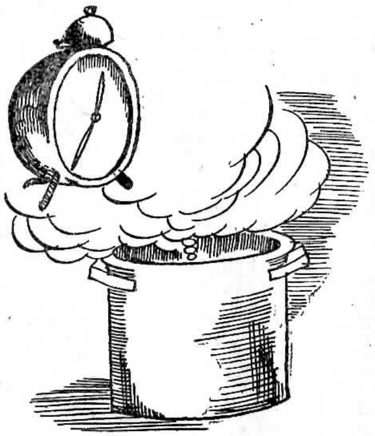


VARIVA

Varivom nazivamo kuvana ili pirjana jela od povrća. Ona mogu biti sa zaprškom ili bez nje. Sa zaprškom spremamo variva za odrasle, zdrave ljude, a bez zaprške za malu djecu u prvo doba prihranjivanja i za neke bolesne osobe, prema preporuci liječnika. Variva sa zaprškom su, zbog prženja masti, brašna i nekog luka, teže probavljiva, dok su ona bez zaprške i pirjana lakše probavljiva. Međutim, to ne znači, da i ona prva ne treba da dajemo u ishrani zdravih. Naprotiv, obareno zeleno ili zelenožuto povrće sa dodatkom ulja, maslaca ili masti, sve se više preporučuje u ishrani. Takvo povrće, kao i ono pirjano, zbog kraćeg vremena kuvanja i pirjanja, vrednije je zbog vitamina i sačuvanijeg ukusa.

Kod spremanja variva od lisnatog i drugog povrća (spanać, kopriva, mangold-blitva, kupus, kelj, zelje itd.) treba znati da poslije barenja ne treba bacati vodu, jer sa vodom odbacujemo i korisne sastojke, naročito mineralne soli i vitamine, zbog čega najviše i upotrebljavamo u ishrani ovo povrće. Barenje ovog povrća i bacanje prve vode, u kojoj je bareno, činilo se ranije zbog odbacivanja gorčine. No, ako znamo podesiti način kuvanja, otstranjujemo gorčinu i bez odbacivanja prve vode. To se postiže time što se za prvih desetak minuta ključanja posuda s povrćem drži otkrivena i tako zajedno sa vodenom parom ispare i gorki sastojci. Poslije toga se posuda s varivom poklopi i povrće se dalje kuva dok ne bude kuvano. Nadalje treba znati da se variva od pomenutog povrća uvijek stavljaju da se kuvaju u ključalu slanu vodu. Time ona brže omekšaju, prije se postigne toplota pri kojoj isparavaju gorki sastojci, a kod prve, početne visoke temperature, kao što znamo, gubici vitamina su manji.

Količinu povrća za varivo uzimamo prema broju osoba. Mast za varivo odmjeravamo prema cjelokupnoj potrebnoj količini masti za jedan dan, prema potrebama tijela i jelovnika, ali količina masti za 4 osobe ne treba da bude veća od jedne vrhom pune kašike.



Priprema povrća za variva je različita, što zavisi od vrste povrća i od načina spremanja. Neko povrće se sitni nožem (napr., lišće od kupusa i kelja); neko se obareno melje ili sitni (siječe) nožem (spanać, zelje, kopriva); a neko se reže na kolutove ili rezance (mrkva, keleraba, tikvice). Neko se opet presijeca i rasijeca (boranija), drugo opet kruni (grašak, bob, mladi pasulj itd.). Glavno je da se izvrši izbor i čišćenje povrća, a to se sastoji u biranju zdravog i određene zriobe povrća, odbacivanju nepotrebnih dijelova (drške, vršci, žilice) itd. Zatim, temeljno pranje povrća, kao što smo već i govorili.

Variva od spanaća, kopriva, mladog kupusnog lista, zelja, kopriva i blitve (mangolda).

Spanać je povrće koga ima više sorti i koje može preko cijele godine uspijevati. Kopriva i pitomo, baštensko zelje su, pored spanaća, prve proljetne biljke, vrlo vrijedne u našoj ishrani, i zato ih treba iskoristiti zbog toga kao i zbog oskudice u drugom povrću u to doba, a pred izmak konzerviranog povrća.

Varivo od ovih biljaka se priprema na isti način, bilo da se pravi sa zaprškom ili bez nje. Sa zaprškom se kuva tako, što se očišćena i oprana potrebna količina povrća kratko vrijeme kuva u toliko ključale slane vode, koliko će biti potrebno da varivo, uz dodatak mlijeka ili pavlake, bude određene gustoće (ni pregusto ni prerijetko). Jer, kad su već variva sa zaprškom, nisu lijepog izgleda ni pregusta ni prerijetka. Kad je ma koja vrsta od njih skuvana (spanać, zelje, kopriva, mangold), ocijedi se na cjedilu i samelje na stroju za mljevenje mesa, ili se na dasci od tvrdog drveta sasjecka nožem ili bradviljem. Sasjeckano povrće stavi se na zapršku, koju smo načinili sa crvenim i bijelim lukom (pola glavice sjeckanog crvenog i 3—4 češnja bijelog luka), proprží se na njoj i dolije najprije sa malo vode u kojoj je bareno, a kad se prokuva i kad se grudvice brašna rastvore, doda se ostala voda od povrća. Kad varivo prokuva, proba mu se ukus i, ako treba, dosoli i pobiberi, a pred samo iznošenje na sto doda mu se pavlake, skorupa ili mlijeka, sa kojim treba i da prokuva.

Mlado lišće od kupusa je nešto grublje i treba ga prije kuvanja isjeći na rezance i tako kuvati. Kod nas je običaj da se ovom dodaje na kolutove izrezani mladi krompir, što je sasvim pravilno, jer mu skrob krompira povećava hranljivost; ako se ovo jelo kuva s janjećim mesom, potpuna je i zasitna hrana za kosce, kopače itd. U ovo varivo se ne dolijeva mlijeko, a u zapršku se stavlja samo crveni luk.

Sve ovo povrće može se načiniti i bez zaprške; obari se u vrlo malo slane vode ili u vodenoj pari, usitni, složi u zdjelu (činiju) i pred samo jelo (obrok) pospe sitnim bijelim lukom i prelije nekom ugrijanom masnoćom.

Varivo od kelja i slatkog kupusa priprema se na sličan način. Obje vrste povrća se očiste, operu i izrežu na komade, te se kuvaju u ključaloj slanoj vodi, stavlja na zapršku, a može im se dodati i krompir. Razlika je u tome što u zapršku za kelj stavljamo bijeli luk i biberimo ga, a u zapršku za slatki kupus stavljamo crveni luk i crvenu papriku. Osim toga, a bez crvenog luka i paprike, u zapršku za skuvani slatki kupus možemo naliti skuvani propasirani ili razrijeđeni konzervirani paradajz, izmiješati je, prokuvati i nju sasuti u varivo od kupusa.

Varivo od tikvica i krastavaca. Krupnije ljetne sorte krastavaca operemo, ogulimo, izrežemo na tanje kolutove i posolimo. Zasebno u malo slane vode skuvamo 3—4 oguljena, izrezana krompira. Zapršku načinimo sa bijelim lukom, stavimo na nju iscijeđene krastavce, propirjamo ih na zapršci, zatim dodamo krompir sa vodom u kojoj se kuvao; varivo prokuvamo, pobiberimo, a prije jela dodamo, ako imamo, pavlake ili skorupa.

Varivo od tikvica se pravi tako da se tikvice operu, ogule i očiste od sjemena, te se izribaju. Zatim se sole, doda se malo kima i puste se da stoje. Poslije se ocijede i stave da se kuvaju u rijetku umaku od paradajza; ili se kuvaju u zapršci, nalivenoj običnom vodom, a poslije se pobibere i doda se pavlake ili kajmaka. Ako nemamo pavlake ni kajmaka, a tikvice jedemo uz neko meso ili prženo tijesto, možemo ih zakiseliti vinskim ili voćnim sirćetom.

Varivo od praziluka (poriluka). Praziluk se očisti od korjenastih žilica i spoljnih oštećenih listova. Opere se, izreže na komadiće i kuva u ključaloj slanoj vodi. Kad je napola kuvan, doda mu se koji izrezan krompir. Kad su kuvani, i poriluk i krompir, načini se zaprška sa bijelim lukom, nalije se hladne vode, prokuva i sipa u varivo, promiješa i prokuva.

Variva od pirjanog pobrašnjenog povrća. Mnoge vrste povrća mogu se pirjati na nekoj od masnoća, i to s lukom ili bez luka. S lukom se pirjaju (boranija), kelerabica, paradajz, patlidžan, paprika; a bez luka: mrkvica, koraba (žuta repa), grašak u zrnu i mahuni (šećerac), bob i drugo. Sve ove vrste povrća daju vrlo ukusno, a neke i dosta hranljivo varivo (boranija, grašak, bob). Neke od njih se mogu pobrašnjavati, a nekima to nije potrebno, jer im kvari izgled (napr., grašak, ako je uz meso).

Pirjanu boraniju pripravljamo tako, što je najprije očistimo i operemo, a zatim je, ako je kraća, prepolovimo; ako je duža, siječemo je na 3—4 komada poprijeko, a svaki komad još i po dužini ako su mahune široke. Na jednoj vrhom punoj kašiki masti ispirjamo sitno sjeckanog crvenog luka (jednu veću glavicu), dodamo crvene paprike, a zatim stavimo boraniju. Sve to zajedno, pokriveno, u vlastitom soku pirjamo, uz povremeno miješanje, na tihoj vatri. Kad primijetimo da se voda iz boranije isparila, podlijemo je pomalo čistom toplom vodom. Kad je boranija mekana, a sva voda isparila, dodamo joj nekoliko isjeckanih češanja bijelog luka, koji malo propržimo; preko svega pospemo punu kašiku brašna, pa i njega propržimo. Zatim u boraniju nalijemo vode, posolimo i još kuvamo da bude potpuno mekana, ali ne i raspadnuta. U ovakvo varivo može se narezati i koji paradajz ili dodati malo konzerve od paradajza, a može biti samo malo zakiseljena sirćetom. Sve to zavisi od ukusa ukućana. Ako je boranija kao zasebno jelo, bez mesa ili sira, treba je pojačati pavlakom ili kiselim mlijekom (dodatak u bjelančevinama).

Na vrlo sličan način, ali bez paradajza, kiseline i bijelog luka, priprema se i varivo od kelerabice. Svježa, mlada i bez unutarnjih celuloznih dijelova (»prozukla«) kelerabica se opere, oguli, ponovno opere i isijeće

na kolutove, a zatim na rezance, i pirja na istoj količini masti i crvenog luka kao i boranija. Posoli se odmah u početku pirjanja, a kad je mekana, pobrašni se, nalije vode i kuva. Kelerabici, kao i boraniji dodaje se pred kraj kuvanja isjeckanog zelenog peršunovog lišća.

Pirjana mrkvica i žuta repa se pripremaju na isti način. Na masti se zažuti 1 kocka ili pola kašičice šećera, a zatim se doda na kocke (prethodno oguljena i oprana) ili na rezance izrezana ili izribana mrkva ili repa (koraba). I jedna i druga se uz pirjanje posole i pirjaju, najprije u vlastitom soku, a zatim uz dolijevanje vode. Mekane se, kao i ostale naprijed spomenute vrste povrća, pobrašne, sa brašnom proprže, zaliju vodom i kuvaju dok ne budu mekane. Ukus i mekoća povrća proba se uvijek prije iznašanja na sto.

Pirjani grašak u zrnu i mahuni priprema se na isti način. Razlika je samo u načinu pripreme povrća (prvi se kruni — komuša, a drugi čisti kao boranija, jer se upotrebljava s mahunama) i u tome, što se grašak u mahuni može služiti s kiselim mlijekom, a onaj u zrnu može se pirjati i uz dodatak riže (pirinča); tada se zove »rizi-bizi«; može se dodati i slanine. Uglavnom obje se vrste očišćenog i opranog graška stavljaju pirjati na vruću mast, na kojoj se zažutilo malo šećera, a može i bez njega. Za vrijeme pirjanja dodaje se voda i često miješa, a soli se tek onda kad je grašak mekan; najzad se doda peršunovo lišće (pripremi se kao i za sve ostalo gdje dolazi u obzir). Grašak u mahuni redovno brašnimo, a grašak u zrnu samo onda ako ga ne pirjamo s rižom. Ako ga pak pirjamo s pirinčem postupamo ovako: kad je grašak propirjan sa graškom, dolije se dva puta više vruće vode nego što je bilo pirinča, pomiješa se i istiha, bez miješanja, kuva dok pirinač ne bude mekan. Na kraju se pobiberi, doda peršunovog lišća i proba.

Pirjani patlidžan, paradajz i paprika. Patlidžan se očisti, opere i isiječe na kolutove, a zatim na tanke kocke. Posoli se, da malo omekša, a zatim iscijedi i pirja na masti ili ulju, na kojoj je propržen bijeli luk i peršunovo lišće. Pirja se, pokriven, uz miješanje, dok ne bude gotov. Isto tako se može pirjati i paradajz, ali bez prethodnog stajanja u soli i na crvenom luku umjesto bijelog, a krupnije rezanom. Osim toga se, s paradajzom na propirjanom luku može pirjati i isječena paprika, pa se takvo jelo onda naziva »sataraš«. Ako se ovakvom jelu doda koje uzmućeno jaje, dobije se još ukusnije i hranljivije jelo — zapravo potpuno jelo za neki obrok, bilo ujutro, upodne ili naveče.

Od svih vrsta konzerviranog povrća mogu se na isti način skuvati variva, samo treba voditi računa da se ne presole; zato ih je najbolje preko noći staviti u hladnu vodu.

Varivo od suvog zrelog povrća (pasulja, sočiva, graška itd.). Iz dosadašnjeg izlaganja jasno je da za spremanje mekih variva treba vrlo malo vremena, ponekad ni pola sata (spanać, kopriva, mangold, kelerabica, mrkvica itd.), a nekih nešto više (boranija, praziluk i slično). Neka od njih se kuvaju ljeti, neka zimi, a mogu se spravljati i preko cijele godine sve vrste, ako uzgajamo neke odgovarajuće sorte povrća i ako ga konzerviramo.

Jedna grupa variva, koja su najbogatija hranljivim sastojcima (skrob i bjelančevine) i koja su zbog svoje tvrde celulozne ljuske najteže probavljiva, te koja treba najduže kuvati, jesu zrna mahunarki. O njihovu načinu pripreme za kuvanje već smo govorili, a sada ćemo reći samo to da im prvu vodu ne treba bacati, da ih uoči dana kuvanja treba potopiti u mlaku vodu i da zaprška za njih ne smije biti pregusta; da ih, ako u kući imamo slabih i starih osoba, treba pasirati od ljuske i da ih zbog promjene u jelovniku — naročito za zimskih dana — treba pripremati i na koji drugi način, a bez zaprške.

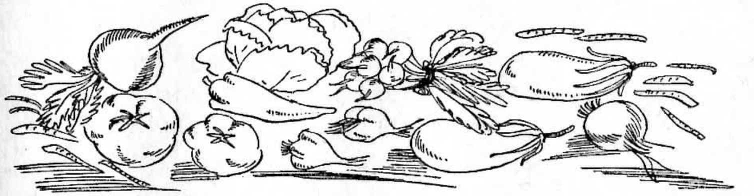
Ako ova variva pravimo sa zaprškom, onda, napr. pasulj, kuvamo tako što u njega, kad prokuva, dodamo sječenog crvenog luka (1 glavicu), koji list lorbera i krupna bibera (ako imamo). Kad je pasulj kuvan, načini se zaprška sa crvenom paprikom i, razrijeđena vodom i prokuvana, doda pasulju. Ovako se kuva bijeli i žuti pasulj, pa im se u zapršku može dodati i bijelog luka, a na kraju svakako i peršunovog lišća. Međutim, šareni pasulj se može kuvati bez luka, zapršku s istim načiniti i pasulj pobiberiti. Pasulj se također može kuvati (pored luka) i sa zeleni (po jedan korjen od svake); za takav pasulj ne pravimo zapršku, nego ga samo začinimo s ugrijanom masti ili uljem (maslom) i crvenom paprikom. Ovakav pasulj je vrlo ukusan i lakše probavljiv.

Osim pomenutih načina, može se načiniti i pasulj sa mrvicama i takozvani prebranac. Prvi se pravi tako što se pospe sa proprženim mrvicama od kruha ili peciva, ili se stavlja red mrvica, red posoljenog i pobiberenog kuvanog pasulja, prelije nekom masnoćom i stavi da se zapeče u pećnicu. Prebranac se priprema tako što se stavlja u tepsiju, šerpu ili vatrostalnu posudu: red posoljenog i pobiberenog skuvanog pasulja, a red na rebarca izrezanog i propirjanog luka. Donji i gornji red je luk. Luk je na kraju propržen s crvenom paprikom. Ovako složen pasulj s lukom propeče se neko vrijeme u pećnici, a prije toga mu se dolije malo vode u kojoj se pasulj kuvao. Ostatak vode upotrebi se za čorbu od pasulja za drugi dan. (Za ovakvu čorbu načini se zaprška sa crvenim lukom, doda se i bijelog luka i gotova juha se zakiseli sirćetom). Pasulj se može i pasirati, pa preliti uljem ili maslom, ako je za stare ljude ili ako ko boluje na žuči ili od čira na želucu, a mašću, na kojoj je popržen luk i crvena paprika, za zdrave. Ovako jelo se naziva i »papula«. S pasuljem se mogu puniti i paprike.

Varivo od graška začini se sa zaprškom, u kojoj je propirjan crveni luk, pobiberi se, posoli i doda mu se peršunovog lišća.

Varivo od sočiva. Mekano skuvano sočivo začini se sa zaprškom, u kojoj je propržen crveni, a onda i bijeli luk, posoli se, doda bibera i sirćeta prema ukusu.

Sva rjeđa variva se služe u okruglim zdjelama, a suva (pirjani grašak, prebranac, papula, pasulj sa mrvicama itd.) u dugačkim tanjirima ili u posudama u kojima su pečena. Sva variva se jedu topla; rijetka s kašikom, a gušća s viljuškom.



JELA OD POVRĆA S MESOM

Ako povrće kuvamo, pirjamo ili pečemo sa nekom vrstom mesa, dobivamo takvo jelo, koje je ne samo potpuna hrana, već je i zasitno i lako probavljivo. Ono će to biti prije, ako je od mlađih životinja i živine i ako je mljeveno ili sitno sječeno. Tako se u organizmu i bolje iskoristi.

Kod nas je u mnogim selima običaj da se jede samo meso uz rijetko koji dodatak (krompir i tijesto), ali vrlo rijetko s povrćem. Kako je običaj da pojedina kućanstva zakolju pokoje jagnje za vrijeme većih poljskih radova, to ćemo ovdje najviše obraditi jela od povrća sa jagnjećim mesom.

Znati pripremiti najrazličnija jela od povrća sa jagnjećim mesom, znači ne samo u ishrani primijeniti pravila zdrave i dobre ishrane, nego i sprovesti princip razumne štednje. Šta to znači? Znači, imati jedno jagnje za ishranu nekoliko dana, a ne samo jedan dan, kako je to ponegdje slučaj. I ne samo to nego i zato, što se različitim načinima spremanja jagnjetine s povrćem dobiva veća količina zdravog jela, pa se time zadovoljava i ona naša potreba »da smo siti«, tj. da smo i organe za varenje napunili do određene količine, što također utiče na raspoloženje ljudi. Osim toga, promjenama u jelovniku, koje je moguće izvesti zbog raznih vrsta povrća u ljeto, u našu ishranu unosimo potrebnu raznovrsnost.

Jagnjeće meso s povrćem možemo spremiti na razne načine. To zavisi od dijela jagnjećeg tijela od koga upotrebljavamo koji dio mesa i od vrste povrća. Svakako, za tu svrhu uzimamo mlado povrće, jer za njega kao i za jagnjeće meso treba kraće vrijeme za kuvanje, pirjanje ili za pečenje (pa i prženje).

Povrće se sa jagnjećim mesom kuva (janjije), pirja (kapame), peče (đuveči) i puni (sarme, itd.).

Za janije i punjenje upotrebljava se but i plećka; za kapame i đuveče leđa i grudi jagnjeta; a za čorbe glava, vrat i noge; za sarmu u jagnjećoj maramici upotrebljava se jagnjeća utroba. Bez obzira za koju vrstu jela će se uzeti koji dio jagnjećeg mesa, meso iza klanja treba da odleži, a ne da se odmah upotrebi. Jela od odležanog mesa, kao što već otprije znamo, ukusnija su, zdravija i lakše probavljiva.

Jagnjeće kapame su vrlo ukusna i zdrava jela. To su jela, za čije spremanje ne treba više od 1 sata, što je važno kad se zna da se spremaju u sezoni najvećih poljskih poslova, u kojima i žena učestvuje. Osim toga, za kapame, pored jagnjećeg mesa, imamo sve namirnice u svojoj bašti (mladi luk, spanać, kupus, zelje, mlade mahune, grašak i mladi bob), pa i van bašte (mlado lišće koprive i vinove loze), a kisela mlijeka i pavlake imamo također u kući. Koju vrstu povrća ćemo upotrijebiti za kapamu, zavisi od doba njegovog pristizanja. Tako ćemo ranije upotrijebiti koprivu, spanać, zelje, a kasnije grašak, kupusni list, vinov list, bob itd.

Način pripremanja kapama je isti ili vrlo sličan. Tako napr., ako se prave kapame od zelenog lišća pomenutog povrća, kopriva i vinove loze, ono se mora dobro oprati (lišće od vinove loze upotrebljava se prije prskanja vinograda modrom galicom), posoliti, iscijediti i na rezance isjeći. Ili se u vrlo malo ključale vode obari i izreže, a voda upotrijebi za dolijevanje. Količina mesa i povrća

odmjeri se prema broju osoba, a to je lako znati, kad već znamo koliko čega treba za jednu osobu.

Evo, kako se sprema kapama od pomenutog povrća sa jagnjećim mesom: najprije se očisti, opere i posoli lišće. Dok lišće stoji u soli (da omekša i da mu se smanji količina, pa da se lakše i brže isiječe) pripremimo mladi luk i meso. Mladi crveni luk (stabljiku i lišće) očistimo, operemo i isiječemo na štapiće duge pola prsta. Meso u komadu brzo operemo u hladnoj vodi i iz nje ga odmah izvadimo i ocijedimo, isiječemo na komade srednje veličine i posolimo. Dok meso koji minut stoji u soli, ugrijemo mast, a svaki komad mesa uvaljamo u brašno i naglo ispržimo na ugrijanoj masti s obje strane. Proprženo meso izvadimo na tanjir, a u mast stavimo da se pirja isječeni mladi luk, a kad se ovaj malo propirja, dodamo malo crvene paprike i na rezance isječeno lišće spanaća, zelja, mladog kupusa ili vinove loze (samo koprive prije rezanja poparimo s malo ključale slane vode) i pirjamo zajedno dok i jedno i drugo malo ne omekša. Sad ovome dodamo proprženo meso, pirjamo sve skupa miješajući, najprije u vlastitom soku, a poslije dolijevajući pomalo vruće vode, ali tako da jelo ne bude prerijetko, već gustine nekog variva. Kapama se pobiberi i proba joj se ukus, pa, ako treba, dosoli se, ali treba paziti da se ne presoli, jer je meso i povrće već soljeno. Kapama je gotova kad je meso i povrće mekano. Služi se u zdjelama ili dugim tanjirima, i to uz kiselo mlijeko, koje se stavi na sto u šalicama ili u jednoj činiji (zdjeli), iz koje svako sebi sipa. Kao što vidimo, kapama je pogodno jelo za stare i mlade, pa i za djecu u drugoj godini života, ako nije meso premasno.

Kapama se može spremiti i na nešto drukčiji način, tako da se meso najprije pirja sa starim crvenim lukom, pa kad je napola pirjano, doda se mladi luk kao gore, i on se propirja, pobrašni, dolije vode i prokuva, pa se tek tada pripremljeno povrće (kao gore), izmiješa i pokriveno

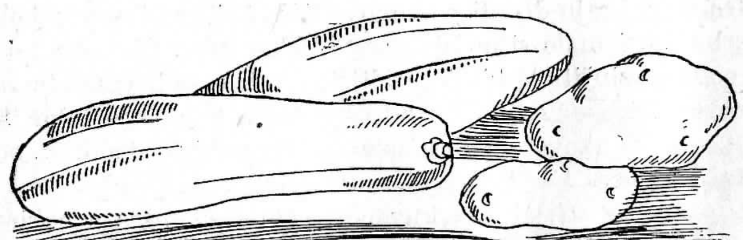
»krčka«, dok sve ne bude gotovo. Služi se uz kiselo mlijeko ili pavlaku, a može i bez toga, ako tih namirnica slučajno nema.

Slično se priprema i jagnjetina s graškom u mahuni i s bobom, s tom razlikom što se uz ove dvije namirnice ne dodaje mladi luk, već se napola propirjanom mesu sa starim crvenim lukom dodaju očišćene i napola presječene i oprane mahune graška ili boba. Povrće se malo posoli i pirja zajedno s mesom i lukom. Pred kraj pirjanja se pobrašni, sa brašnom propirja i dolije vode prema potrebi, i, kad provri, izmakne se na kraj štednjaka da krčka dok ne bude gotovo. U oba ova jela treba na kraju dodati peršunova lišća i sitna bibera; a jelu s bobom i malo sitno sječenog bijelog luka. Oba ova jela mogu se služiti sa kiselim mlijekom. Ako se kapama kuva za 4 osobe, dovoljno je: 60 dkg mesa, 2 glavice luka ili 10—15 strukova mladog luka, 1 kg povrća, jednu i po kašiku masti i 1/2 litre kiselog mlijeka.

Janjije su jela od kuvanog jagnjećeg mesa s nekim povrćem ili tijestom. Kao što smo kazali, za ovu vrstu jela se uzimaju oni dijelovi jagnjetine koji imaju više krtine (but). Komad jagnjećeg mesa (koliko je potrebno, a može biti i cijeli but) opere se i kuva cio; posoli se i kuva, pokriveno, dok nije napola gotovo. Sad se na masti isprži crvenog luka, proprženom luku se doda sitne crvene paprike i sve se uspe u meso, s kojim dalje kuva. U ovo jelo se, poslije luka, doda opranog i izrezanog paradajza i paprike, a može se u sve to zakuvati i tarane. Skuvana janjija se jede s obarenim mladim krompirom. Važno je znati da janjije treba da su gušća jela (kao kapame) i da zbog toga treba dolijevati vode samo toliko da meso ogrezne u vodi i da kuva neprestano pokriveno: pred služenje meso se izreže u lijepe, srednje veličine komade. Janjije se i bibere.

Đuveča od jagnjećeg mesa s povrćem su pečena, hranljiva i vrlo ukusna jela, a mogu se pripremiti sa raznim vrstama povrća.

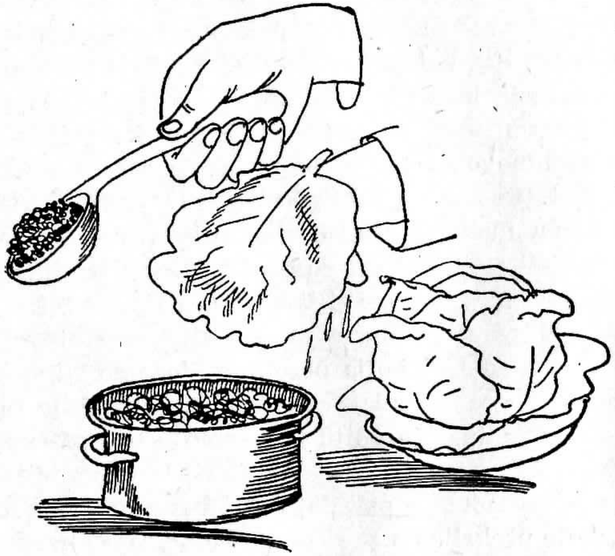
Jagnjeći đuveč sa tikvicama. Ako nas je u kući četvoro, treba nam za ovaj đuveč: 2 tikvice, 6 većih krompira, 2 glavice crvenog luka, 1 punu kašiku masti, 4 srednja paradajza i 60 dkg jagnjećeg mesa od grudi ili leđa, soli i sitne crvene paprike. Najprije se pripremi sve što je potrebno za đuveč. Tikvice se operu, ogule i očiste od sjemena, a zatim se isijeku na kocke (nešto manje od kocki šećera!). Krompir se opere i oguli, pa se ostavi u vodi. Luk se oguli, opere i isiječe na tanka rebarca, a meso se opere u komadu, zatim isiječe na manje komadiće i posoli. Kad je sve pripremljeno, najprije se luk ispirja na masti, doda se sitne crvene paprike, zatim tikvice i na kolutove isječeni oprani paradajz, pa se i ovo dvoje, posoljeno i pokriveno, propirjani; na kraju se doda na kolutove izrezani krompir, malo posoli i pobiberi i sve zajedno propirja. Kad je propirjamo, sve zajedno se saspe u neku tepsiju ili zemljanu posudu, preko svega se slože pripremljeni komadi mesa, svaki komadić se polije sa malo vruće masti; u ovako pripremljen đuveč podlije se sa strane toliko vruće vode ili čorbe od kostiju, da u njoj samo ogrezne, i stavi se peći ili u pećnicu (rernu) ili pod vrući sač (tamo gdje još nema štednjaka). Đuveč se istiha peče, da meso ne ispari, a pečen je kad su meso, krompir i tikvice mekani. Đuveč se služi u istoj posudi u kojoj je i pečen; samo se posuda, zbog ljepšeg izgleda, prije iznošenja na sto uvije u čist salvet. Međutim, može se služiti i na tanjirima za meso, a još je bolje ko ima takozvanu vatrostalnu posudu, u kojoj se đuveč i peče i iznosi na sto.



Jagnjeći đuveč sa paprikama i paradajzom priprema se i peče na isti način kao i gornji, samo se umjesto tikvica uzme nekoliko komada paprika, koje se također pirjaju kao i sve drugo, a umjesto krompira doda se pola šolje pirinča ili suve tarane. Pirinač se očisti i opere.

Đuveč od jagnjećeg mesa s boranijom. Količina mesa i boranije, kao i masti i luka, uzima se prema broju osoba — prema onom koliko čega dolazi na jednu osobu. Najprije se očisti, izreže i opere zdrava boranija; stavi da se kuva u toliko vode da u njoj ogrezne. Boraniji se doda dosta peršunovog i celerovog lišća, opranog i povezanog u rukovet (vezica), sve se posoli i kuva dok boranija ne bude upola mekana. Dok se boranija kuva, pripremi se meso na isti način kao za kapamu od spanaća, a u masti u kojoj smo meso propržili ispirjamo najprije luk, a onda paradajz i paprike (narezane na tanke kolutove). Ovu masu za vrijeme pirjanja posolimo, dodamo sitne crvene paprike i bibera, a kad je propirjana, a boranija prilično mekana, ocijedimo boraniju i slažemo u podmašćenu tepsiju ili zemljanu posudu ovako: najprije red boranije, onda red pirjanog luka sa paradajzom i paprikom, preko toga meso, koje prekrijemo sa drugom polovicom pirjane mase i boranije, a onda sve to prelijemo sa pavlakom, podlijemo s vodom u kojoj je kuvala boranija i pečemo 1 sat.

Povrće punjeno jagnjećim mesom. Kao što se za kapame i đuveča mogu upotrebiti najrazličitije vrste povrća, i treba da se upotrebe, tako isto sa krtim, samljevenim ili sitno isječenim (gdje nema mašine za mljevenje mesa) jagnjećim mesom mogu se nadijevati (puniti) razne vrste povrća. Za tu svrhu služe tikvice, kelerabice, krompir, paprike, paradajz i razno povrtno i drugo lišće (spanać, zelje, mangold, vinovo lišće, lišće od kupusa itd.). Kako je priprema nadjeva jednaka za sve vrste povrća, to ćemo o cijeloj pripremi kazati odjednom za sve, a pripremu povrća možemo obrdaiti u dvije grupe, prema sličnosti. Ako se gotov nadjev od mesa uvija u pripremljeni list, takvo se jelo naziva sarma, a ako se njime puni izdubljeno ili iznutra očišćeno povrće, takva jela nazivamo punjena ili nadjevena jela (punjene paprike, kelerabice, tikvice itd.).



Pripremanje nadjeva se vrši tako, što se najprije odabere krto (meko) jagnjeće meso (but ili plećka), opere u komadu, isiječe na manje komadiće, koji se u mašini (stroju) za meso samelju ili se bradviljem (satarom) na dasci za meso sitno isijeku. U samljeveno ili isječeno meso doda se šoljica očišćenog i opranog pirinča, tarane ili 2 izribana krompira (već prema tome čime koja kuća raspolaže). Masa se po ukusu posoli, doda joj se na masti propržena, sitno isječena glavica crvenog luka, bibera i peršunovog lista, pa se sve izmijesi sa jednim jajetom.

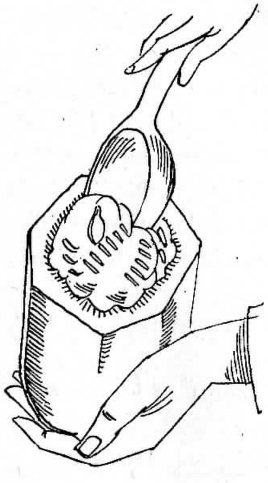
Ako se ovim nadjevom nadijeva neko lišće (sarme), čini se to tako, što se sve vrste lišća (vinove loze, zelja, kupusa i blitve najprije očiste i operu. Sa listova se otstrane drške (peteljke) sa srednjim debelim dijelom na početku lista, list se stavi na dlan lijeve ruke, a desnom rukom se kašikom stavlja na list nadjev (toliko nadjeva da se sav može uviti u list), preko koga se najprije prebaci polovica lista, a uzduž druge polovice se sarma zavije, a krajevi lista potisnu u sarmu. Kad smo sve lišće napunili, sarme složimo jednu do druge i jednu povrh druge u šerpu, nalijemo u nju čorbu od kostiju ili vodu, i kuvamo na tihoj vatri da se list ne bi raspao i da sarme dođu cijele na sto. Pošto je povrće i meso mlado, ne treba sarme kuvati duže od pola do tri četvrt sata (računajući otkako su provrile), što naročito važi za sarmu od pitomog zelja, koje je vrlo mekano. Nešto duže, a najviše 1—1 1/2 sat kuva se sarma od kupusnog lišća i od lišća vinove loze. Pred kraj kuvanja sarme načini se tanka zaprška sa malo crvenog luka i paprike, te se, razrijeđena vodom, kad prokuva, sipa u sarmu, sa kojom još koji minut prokuva.

Kao i kapame mogu se i sarme služiti sa kiselim mlijekom ili pavlakom.

Sarme od povrća sa jagnjećim mesom su, kao što vidimo, sastavljena hranljiva jela, a i zbog načina pripreme i starosti mesa lako probavljiva. Stoga su pogodna jela za ukućane raznih doba i zanimanja, baš onako kao i kapame, isključimo li iz njih jake začine (biber i papriku); ako su u pitanju bolesnici ili djeca.

Meso za sarme, kao i za punjenje povrća, može biti i propirjano na onom luku i masti koji mu se dodaju. Sve to zavisi od volje i ukusa ukućana.

Punjene tikvice, kelerabica i paprike. Za nadijevanje (punjenje) ovog povrća jagnjećim mesom nadjev je isti kao i za sarme. Razlika je samo u pripremi povrća. Ako punimo tikvice, punimo ih dok su još mlade, a veličine po prilici kao dvije kelerabe ili dvije paprike babure. Tikvice se najprije ostružu kao mladi krompir, zatim prepolove, pa im se pažljivo sa kašičicom otstrane sjemenke sa ostalom sadržinom iz sredine. Tako dobiveno udubljenje u tikvici punimo nadjevom. Kad smo sve tikvice napunili (jedna tikvica za jednu osobu), poredamo ih i kuvamo na isti način kao i sarmu. Ako u to doba imamo u bašti zrelog paradajza, možemo u zapršku naliti neko-



liko skuvanih i propasiranih komada paradajza i s tim naliti tikvice i pustiti da prokuvaju. Inače ih služimo uz kiselo mlijeko, a može biti i bez jednog i drugog, ali je s nekim od pomenutih dodataka ovo jelo i hranljivije i ukusnije.

Ovo isto vrijedi i za punjene paprike.

Ako punimo kelerabice, ogulimo ih i izdubemo, pa napunimo. Otpatke od kelerabice možemo propirjati i od njih sutradan načiniti čorbu. Kelerabice kuvamo kao i tikvice, ali bez paradajza, koji uz ovo povrće i ne ide.

Kad punimo paprike, otstranimo im sjemenke tako, što sa vrha paprike obrežemo drške sa malo paprike, da dobijemo otvor kroz koji ćemo otstraniti sjemenke i nadjenuti nadjev.

Sve ove vrste jela (sarme i punjeno povrće) mogu se načiniti na isti način od telećeg mesa i zbog toga o tome nećemo posebno govoriti. Isto tako mogu se sva ova jela spremiti i od mladog jarećeg mesa.

Kao što vidimo, od jagnjeta se mogu spremiti najraznovrsnija zdrava jela, hranljiva i lako probavljiva. Znati spremiti takva jela znači ne samo dobro i pravilno se hraniti, nego i racionalno (pametno i štedljivo) rasporediti sredstva ishrane za više puta i za duže vrijeme. I to ne vrijedi samo kod iskorišćavanja povrća uz jagnjeće meso, već i uz ovčje, svinjsko i živinsko, pa i uz tijesta, mlijeko i mliječne proizvode, kao što ćemo vidjeti.

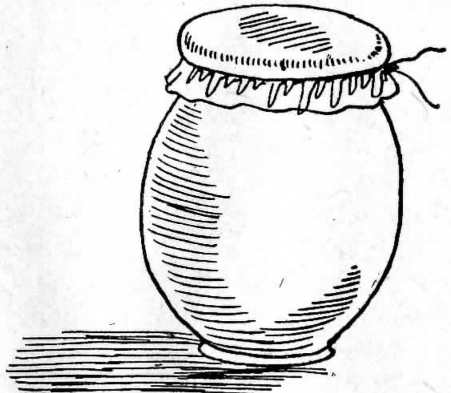
Sad ćemo preći na još neka mesna jela s povrćem. Ta jela mogu biti načinjena od raznih vrsta mesa (bravljeg, svinjskog, goveđeg, pa i miješanog od ovih vrsta). Ona mogu biti od cijelih ili izrezanih komada mesa sa povrćem (lonci, podvarci) ili od samljevenog mesa s povrćem (musake, sarme i slično).

Ostala jela od povrća i mesa. U mnogim našim krajevima priređuju se razna jela od mesa i povrća, kuvana u dobro zatvorenom (zavezanom) loncu. Takva jela se negdje nazivaju »papazjanije«, negdje »janije«, »kalje« i slično, ali sva su vrlo ukusna i zdrava, a način priređivanja je vrlo brz i jednostavan. Prednost ovih jela nad drugima je u tome što su, da tako kažemo, kompletna, tj. kad kuvamo neko od ovih jela, ne kuvamo posebno čorbu, posebno varivo, a posebno meso, jer je sve to u jednome jelu. Zato su ovakva jela vrlo pogodna za dane kada smo van kuće (u polju) ili u kući zaposleni krupnijim poslom (krečenje, pranje rublja).

Papazjanija. Za papazjaniju je dobro upotrijebiti dvije vrste mesa, goveđe i svinjsko, ili samo jedno od njih, što zavisi od prilika i mogućnosti. Bez obzira koje ćemo meso upotrijebiti, treba uzeti masnije komade (od grudi), jer u papazjaniju u takvom slučaju ne treba dodavati masti, a jelo je zbog sočnosti mesa i protkanosti masnim vlakancima ukusnije. Za ovo jelo se uzima meso i sve vrste zeleni, isto onoliko koliko i za bistru čorbu s mesom. K tome se doda crvenog i bijelog luka, krompira, soli, sirćeta, paprike i bibera. Meso se najprije opere i isiječe na manje komade, koji se posole i pobibere, pa se tako ostave da stoje dok se sve drugo ne pripremi. Zelen se pripremi kao i za bistru čorbu, samo se isiječe na kolutove, a crveni luk na rebarca, dok se bijeli ostavi u češnjevima. Sav ovaj pripremljeni materijal izmiješa se s mesom u jednoj većoj čistoj posudi, posoli se i pobiberi po ukusu, a doda se i koje krupno zrno bibera, te crvene paprike. Sve se, prema ukusu, zakiseli vinskim sirćetom i napuni u zemljani ili koji drugi lonac. Nalije se toliko vode da masa ogrezne u vodi, lonac se poveže pergament-papirom i kanapom (špagom), ili duplim čistim običnim debelim papirom (pakpapir), i stavi u pećnicu da krčka oko tri sata. Ako je meso posno, crveni luk se s mašću propirja i stavi u pripremljenu masu ili se preko cijele mase, kad je već u loncu, prelije kašika masti. Na količinu mesa, recimo za 4 osobe, uzima se, pored zeleni: 6—8 krompira, 2 veće glavice crvenog luka i češnjeva bijelog luka od 1—2 glavice, što zavisi od veličine. Ovoj masi može se dodati i narezana paradjza i paprike (po 3—4 komada od svake vrste).

Kalja je jelo koje se, kao i janija i papazjanija, sprema u jednoj posudi. Može se načiniti od ovčijeg ili svinjskog mesa sa slatkim kupusom (u glavicama). Količina kupusa i mesa je, kao i kod drugih jela, prema broju osoba. Oprano meso se isiječe na četvrtaste komade, kao i za papazjaniju, a očišćena i oprana glavica (ili glavice) kupusa se raspolovi, očisti od dijela korjena, pa se svaka polovica isiječe po dužini i poprijeko na nekoliko većih

komada. Crveni luk i paradajz (na 60 dkg mesa, 1 veća glavica kupusa, 4—6 paradajza, 2 srednje glavice luka, 1 kašika masti) isijeku se na tanke kolutove. Kad je sve pripremljeno, slaže se u lonac ovako: najprije se stavi polovica kupusa, a preko njega meso, koje se posoli, pobiberi, a doda se i sitne crvene paprike; preko mesa se poreda narezani luk, na njega paradajz, a odozgo druga polovica kupusa, koja se prema potrebi posoli. Preko svega toga prelije se mast i nalije toliko vode, da u njoj samo ogrezne. Lonac se povezuje i kuva na isti način kao i papazjanija. Ako je na ručku više osoba pa se kuva više »kalje«, može se u lonac složiti više redova kupusa i mesa. Ako se ovo jelo kuva u kasnu jesen kad više nema svježeg paradajza, upotrijebi se konzervirani (pola šalice na gornju količinu). Isto tako se može načiniti kalja i od kiselog kupusa sa svježim mesom, uz dodatak luka i ostalih začina, ali bez paradajza. Za ovu vrstu jela možemo upotrijebiti brzo ukiseljene glavice kupusa, koje baš i pripremamo za dane kad u kući imamo svježeg mesa, a to je u doba klanja svinja i ovaca za zimsku potrošnju.



O janijama kao jelima u loncu već smo razgovarali kad smo govorili o jelima od jagnjećeg mesa sa povrćem i zato nećemo ovdje ponavljati.

Podvarci su jela od raznih vrsta svježeg i suvog mesa sa kiselim kupusom. Podvarak je masno jelo i zato ga jedu zdravi radni ljudi i djeca u školsko doba. Može se načiniti počev od onih dana kad stignu prve glavice kupusa (koje na brzi način za 3—4 dana ukiselimo), pa sve do u kasno proljeće, dok nam traje kiseli kupus. Kako je podvarak jelo koje daje dosta kalorija za rad, a oko njegova spremanja ne treba mnogo vremena, valja pričuvati kupus i suva rebra za podvarak zbog proljetnih poljskih poslova (oranje, kopanje itd.). Istom cilju dobro služi i kalja.

Podvarak se redovno pravi od glavice kiselog kupusa, a može i od ribanca. Glavice kupusa se sa bradviljem sasjeckaju, pa ako je kupus prekiseo, opere se. Crveni luk se isto tako isiječe i propirja na masti, a onda mu se doda sitne crvene paprike i kupus da se, pokriveno, uz povremeno miješanje, zajedno propirjaju, dok iz kupusa ne ispari voda. Pred kraj pirjanja pripremi se meso: svježe svinjsko meso ili suva rebra ili svinjska suva »pečenica« (kičma) ili neko meso deblje pernate živine (ćurke-tuke, guske, plovke, kokoši); svježe meso se posoli, dok se suvo mlakom vodom i čistom krpicom opere. Ispirjani kupus se istrese u podmašćenu tepsiju, svuda jednako raspoređen, a preko njega se stavi neko meso, cijelo ili polovina neke živine (što zavisi od broja onih za koje se jelo sprema), ali svako meso u komadu, a ono se izreže tek prije iznošenja na sto. Ako se podvarak pravi sa svježim mesom, meso se prelije s malo vruće masti, pa se peče, najprije s jedne, a onda s druge strane, u pećnici ili pod sačem uz tihu vatru, da kupus ne zagori. Koliko dugo će se podvarak peći, zavisi od vrste i starosti mesa. Kupus se, prije stavljanja u tepsiju, po ukusu pobiberi.

Jela iz lonca (papazjanija, kalja, janija) služe se zbog vlažnosti jela u činijama, a podvarci u tanjirima za meso. Za prva jela treba da se postavi kašika i viljuška uz duboki tanjir, a za podvarak viljuška i nož uz plitki tanjir.

Sarma od slatkog kupusa. Za ovo jelo nam je potrebno: meso, mast, luk, kupus, paradajz, pirinač ili tarana i začini (paprika i biber). Za sarmu je najbolje uzeti dvije vrste mesa, svinjsko i goveđe, a može se kuvati i od jedne vrste mesa, pa i od bravlje krtine.

Najprije se pristavi opran i isječen paradajz da kuva, kao i osoljena voda za barenje kupusa da smekša. Glavica kupusa ili više njih se očisti, opere i izdubi joj se korijen, pa se spusti bariti u ključalu slanu vodu, da listovi omekšaju, ali ne da se i raspadnu (na to treba paziti!). Nadjev od pomenutog mesa pravi se na isti način kao i za sarmu od jagnjećeg mesa, pa se ovaj nadjev stavlja na list od kupusa, kao i na list od zelja ili vinove loze, i na isti način se savija. Na dno posude (šerpe) stavi se isječeno, preteklo, sitno lišće kupusa, na njega se poredaju sarme, nalije se svjež, propasiran ili razrijeđen konzervirani paradajz, pa se sve skupa kuva, dok kupus, meso i pirinač ne budu mekani. Pred kraj kuvanja sarme načini se tanka zaprška koja se, kad prokuva, sipa u sarmu i kad sve skupa dobro prokuva, smakne se na kraj štednjaka do služenja. Sarma se, zbog rezanja kupusnog lista, jede viljuškom i nožem (nož uvijek služi samo za rezanje jela, a nikad se njim jelo ne nosi u usta). Ako sarmu pravimo samo od goveđeg ili posnog ovčijeg mesa, dobro je u nju (ako smo u mogućnosti) staviti na sitne kocke isječene suve slanine. Ovim dodatkom će jelo biti ukusnije i hranljivije zbog masti iz slanine.

Sarma od kisela kupusa. Nadjev za ovu sarmu je isti kao i za prvu. Razlika je u tome, što kupus ne barimo i u sarmu ne nalijevamo paradajz i što smo u mogućnosti, s obzirom na doba godine, da između redova ove sarme stavimo koji komadić suvog mesa radi prijatnijeg ukusa sarme, a u nadjev stavimo slanine. No, ni jedno ni drugo, s obzirom na samu hranljivost ovog jela kao takvog, nije prijeko potrebno, već se ti dodaci ostavljaju na volju onome ko jelo sprema.

Sarme su, kao i podvarci, dosta teško probavljiva jela i zato ih treba jesti o obroku u podne i o glavnom obroku na njivi, a ne za večeru.

Musake su jela od mesa sa raznim vrstama povrća i krompira. Kod pravljenja musaka treba zapamtiti da se za sve njih crveni luk sitno siječe i pirja, a meso melje (ili sjecka) i na luku, uz dodatak crvene paprike, soli i bibera, pirja dok iz njega ne ispari voda (pirjanje u vlastitom soku). Zatim se sve musake prelijevaju pavlakom ili mlijekom i jajima, a sve se peku u jednoj posudi u pećnici ili pod sačem.

Musake se prave od jedne ili dvije vrste mesa, a mogu se načiniti od kupusa, tikvica, patlidžana, krompira, praziluka, boranije itd. Meso za ove musake, kao što rekosmo, priprema se jednako, s razlikom u dodatku, a ta je, napr., što se u propirjano meso za musaku od kisela kupusa doda šaka pirinča. No, to ne treba da bude razlog da ne pravimo ovu musaku.

Musaka od kiselog kupusa sprema se tako, što se u tepsiju slaže red pripremljenog, tj. ispirjanog kiselog kupusa ribanca, a red pirjanog mljevenog mesa (kao što rekosmo), sve dok se ne utroši i kupus i meso. Prvi i posljednji red je uvijek kupus. Musaka se, ako je pirinač u mesu, podlije s nešto više vode ili čorbe od kostiju, a onda se preko cijele musake prelije šolja mlijeka, u kome smo razmutili jedno jaje, i to se stavi peći. Pečenje se služi iz iste posude, a jede se iz plitkih tanjira sa viljuškom.

Musaka od krompira se načini tako, što se u podmašćenu tepsiju stavlja red oguljenog, opranog i na kriške isječenog krompira, a red pripremljenog mesa, dok se sve ne utroši. Krompir treba da je prvi i posljednji red. Ova musaka se prelije pavlakom ili mlijekom s jajetom, bez dodavanja vode, a peče se dok krompir ne bude mekan. Služi se kao i prva. Krompir se izrezan soli, a meso se soli i biberi dok se pirja.

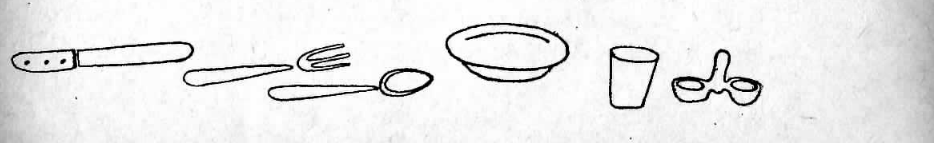
Musaka od patlidžana i tikvica se pravi na isti način. Priprema ovog povrća za musaku može biti na dva načina, što zavisi od mogućnosti i potrebe za većom ili manjom hranljivosti ovog jela. Tako napr., ako imamo dosta jaja i masti i ako nam treba zasitnije jelo u vezi s nekim težim radom (kosidba, vršidba), oprane, oguljene, izrezane i posoljene na kolutove izrezane tikvice i patlidžane umačemo u gušće tijesto, načinjeno od malo mlijeka, jajeta i brašna; izvadimo ih viljuškom iz tijesta i pržimo na vrućoj masti, maslu ili ulju sa obadvije strane. Ili, na drugi način, jeftiniji način: pripremljeno i izrezano povrće obarimo u malo ključale slane vode i ocijedimo na cjedilu. Bilo da na jedan ili drugi način pripremamo povrće, slažemo red ovog povrća i red mesa, prelijemo, pečemo i služimo kao i musaku od krompira. Samo će pečenje musake od tikvica (jer su mekane) biti nešto kraće nego kod drugih musaka.

Tako se može načiniti i musaka od praziluka, tj. da se praziluk siječe na kolutove, obari u slanoj vodi, ocijedi, a dalji postupak je kao i kod svake druge musake.

Povrće za musake barimo više u pari nego u vodi zbog manjih gubitaka.

Ako spremamo musaku od boranije, onda boraniju prije toga ispirajmo na crvenom luku sa sitnom crvenom paprikom, a ostalo je isto kao kod svih musaka. Za sve musake se meso papri i biberi, a treba mu dodati i isjeckanog peršunovog lišća. Količina mesa i povrća određuje se prema broju osoba.

O spremanju đuveča nećemo ovdje govoriti zato što se đuveč od ovčijeg ili svinjskog mesa sprema na isti način kao i đuveč od jagnjećeg mesa, s tom razlikom što je trajanje pečenja mesa (zbog starosti životinje) duže. U tu svrhu, tj. da se druge namirnice u đuveču ne raspadnu (pirinač, krompir i ostalo), uzima se meso mladih životinja, a od starijeg se prave papazjanija, kalja itd.



RAZNA JELA OD MESA

Iako se jela od mesa ne jedu zasebno, jer to nije zdravo, a može biti i rasipno (neekonomično), ipak ima i takvih jela od mesa, koja se spremaju zasebno (neka pečena i pržena mesa) ili uz neki manji dodatak ili začin: mast, luk, paprika (paprikaši i jela od mljevenog mesa). No, na bilo koji način da spremamo ova jela, uvijek ih treba jesti uz neki dodatak od povrća (variva), krompira, tijesta ili umake, kao što smo kazali za kuvana mesa. U tu svrhu služe se i razne svježe i konzervirane salate, a daju se uz pečena i pržena mesa.

Ako meso pirjamo na masti i luku, uz dodatak crvene paprike i soli, najprije u vlastitom soku, a onda uz dolijevanje vode, takvo jelo obično nazivamo paprikaš (teleći, jagnjeći, živinski, kuneći) ili gulaš (goveđi).

Paprikaš može biti od jagnjećeg, svinjskog, živinskog i mlađeg ovčijeg mesa, od kunića (pitomi zec) i od teletine (perkelt). Svi paprikaši se prave na isti način, a razlika je samo u trajanju pirjanja, koje zavisi od starosti mesa. Osim toga, uz sve paprikaše mogu se dati isti dodaci: krompir na razne načine, tijesta, pura, pirinač itd.

Gulaš se sprema kao i paprikaš, samo se meso siječe na manje komadiće.

Evo kako se, uglavnom, sprema paprikaš: bilo koju vrstu pomenutog mesa da upotrebljavamo za paprikaš, meso poslije pranja izrežemo u manje komade, a koristimo meso od plećke, vrata, grudi i slično. Ili, cijelo

živinsko meso, kao i meso kunića, što zavisi od broja osoba. Na $^1/_2$ kg mesa ili na 1 pile dovoljna je jedna vrškom puna kašika masti i 3 glavice crvenog luka (isječenog kao za đuveč). Mast ugrijemo i na njoj ispirjamo luk da postane mekan. U luk dodamo crvene paprike, prema želji, i meso, pa sve zajedno posolimo i izmiješamo. Meso pirjamo, pokriveno, u vlastitom soku, a koji put promiješamo da ne zagori. Kad se sok ispari, dolijevamo pomalo čiste tople vode. Ako u paprikaš želimo dodati krompir ili ukuvati kašičnjake od brašna, moramo paziti da prije tih dodataka meso ne prekuvamo, već da tako učinimo, da meso i dodatak budu zajedno gotovi. To postižemo tako, da krompir narežemo u paprikaš kad je meso napola gotovo, a kašičnjake (noklice) dodajemo 15—20 minuta prije ručka. Sprema li se paprikaš s ovim dodacima, ne treba ga brašniti, jer će već tim dobiti potrebnu gustinu, a ako uz paprikaš dajemo neki dodatak od posebno kuvanog tijesta (rezanci, valjušci), možemo ga malo pobrašniti kad ispari mesni sok, a prije dolijevanja vode, (a to je onda kad kažemo da je meso »palo ili došlo na mast«), Brašno se malo propprži, pa se tek iza toga dodaje voda i pirja dalje. Umjesto pobrašnjivanja može se u paprikaš dodati koji paradajz ili malo konzerviranog paradajza. Glavno je da se time dobije nešto više umaka (safta) za polijevanje dodatka.

Kao i meso, mogu se na luku ispirjati bubrezi ili džigerica, pa se i ova mogu služiti uz krompir ili neko krompirovo tijesto (o čemu ćemo čuti), kao i uz salatu.

Džigerica se isiječe na kocke i brzo pirja, a bubrezi se isijeku na tanje kriške i pirjaju kao i meso. Da jelo, od džigerice, a naročito od bubrega, bude ukusnije, mogu se i džigerica i bubrezi, prije pirjanja držati namočeni u mlijeku.

Ako spremamo paprikaš od svinjskog mesa, možemo već propirjanom mesu na luku dodati kiselog kupusa (ribanca), propirjati i njega, naliti u jelo prema potrebi

vode da krčka dok ne bude gotovo. Ovakvo jelo se naziva sekeli-gulaš. Kad je gotovo, može mu se dodati pavlake, što se obično i čini, radi boljeg ukusa, a i hranljivosti. Samo se mora paziti da se jelo ne presoli, pošto je kupus slan. Ali, ako nemamo pavlake, to ne treba da nas spriječi da ne kuvamo ovo jelo u doba klanja svinja.

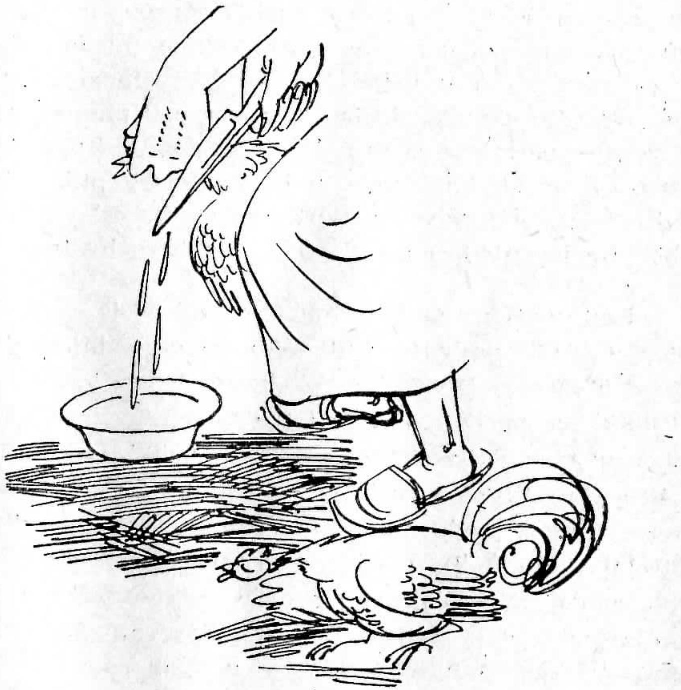
Umjesto kupusa, uz svinjski paprikaš možemo dati iste dodatke kao i uz ostale paprikaše.

Spremamo li paprikaš od ovčijeg ili gulaš od goveđeg mesa, pored drugih dodataka možemo im dodati i babnje, pa takvo jelo obično i nazivaju babnje. Na nešto više od $^1/_2$ kg mesa ili jedno veće pile (od 6 meseci) doda se ¼ kg babnji, koje se operu i sa kojih se čistom krpom istrlja pepeljasti dio. Zatim se babnji namoče u mlaku vodu u kojoj stoje na kraju štednjaka da nabubre sve dok meso ne bude napola ispirjano. Poslije toga stajanja babnje se operu u nekoliko hladnih voda i stave u paprikaš, sa kojim kuvaju dok ne budu mekane kao i meso.

Babnje se mogu dodati i napola kuvanom kokošijem, svinjskom ili ovčijem mesu, kome se u tom slučaju dodaje crveni luk, pripremljen kao za janije. I u ovom slučaju se babnje pripreme kao i za paprikaš i kuvaju se s mesom dok ne bude oboje mekano.

Kod nas u Bosni, kao i u nekim drugim našim krajevima, običaj je da se sprema pilav. Kako se za pilav najčešće upotrebljavaju pilići i druga živina, napomenućemo ovom prilikom i to, na što treba obratiti pažnju kod klanja i pripreme živine za ovo, kao i za druga jela od živine. Prije svega, iako izgleda jednostavno, mnoge od nas ne obraćamo pažnju na klanje živine. Tako, napr., ne vodimo mnogo brige o gubitku krvi, oštećenju perja, kože itd. Kao što znamo, krv je hranljiva, a mi je kod klanja pernate živine ne hvatamo ili to činimo vrlo rijetko. Da bismo krv mogli sačuvati, a isto tako i perje, treba da znamo klati. Za klanje pripremimo oštar nož

i posudu za krv. Pile, kokoš ili što drugo (plovku, gusku, ćurku) okrenemo zadnjim dijelom tijela prema sebi, čvrsto ih prihvatimo nogama, da se ne mnču, a onda im glavu okrenemo natrag, pa oštrim, šiljastim, nožem načinimo zarez na vratu i prerežemo žile. To činimo nad posudom

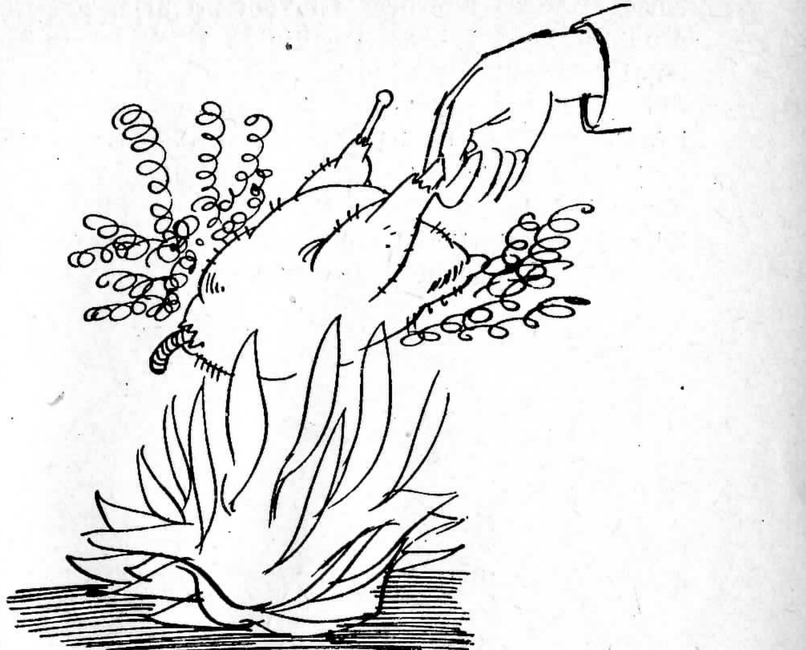


u koju krv kaplje. Krv izmiješamo s malo soli, da se ne zgruša, pa je odmah, samu ili izmiješanu s jajetom, propržimo na toplom maslu ili masti i damo djeci ili drugima za doručak ili užinu.

Kad je zaklana živina prestala da se miče, pristupamo takozvanom šurenju ili čupanju perja (pilići i kokoši) ili čupanju perja (plovke, guske, ćurke) i paljenju dlačica. Ako je živina mlađa, treba paziti da šurenjem (furenjem) i čupanjem perja ne oštetimo kožu, jer bi time

dobili nelijepi izgled mesa, a to bi nam moglo smetati i kod pripreme jela (pečenja i slično), jer takva jela s oguljenom kožicom ne izgledaju lijepo. Zbog toga mladu živinu treba odmah po šurenju izvaditi iz vode, a perje čupati uzduž. Isto tako treba čupati i suvo perje s one živine, kojoj se perje čupa prije šurenja. Mokro perje stavlja se na papir, na kome se i suši, a suvo se sprema u kese. Kad smo sve perje očupale, na živini ostane mladog, dlakavog perja, koje se najlakše otstrani tako, što se, napr. kokoš, najprije uzme za krila i nadnese nad plamen papira ili čega drugog, a onda za noge, da se opali i druga strana. Tako se postupa i s drugom živinom. Kokoši, pilići i ćurke kolju se na isti način, a plovkama (patkama) i guskama obično samo otsijecamo glavu i tada brzo hvatamo krv.

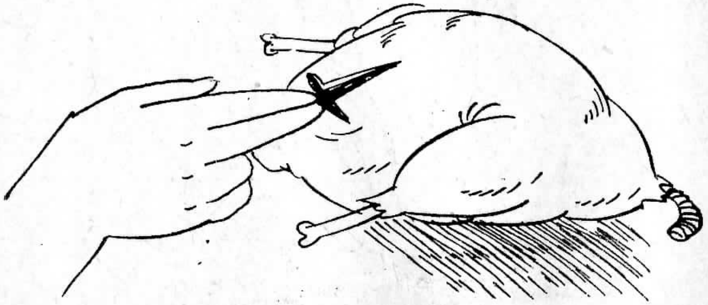
Kad je živina zaklana i očišćena od perja, vadimo joj utrobu. To je najbolje činiti tako, da na zadnjem dijelu, ispod otvora za izmet, koji se obreže i baci kao i masna žlijezda na gornjem dijelu (trtici), načinimo zarez uzduž ili poprijeko. Taj zarez neka je samo toliki da kroz njega možemo pažljivo provući dva veća prsta na ruci. Kad smo ova dva prsta uvukli toliko da s njima možemo obuhvatiti utrobu, skupimo ih i povučemo crijeva zajedno sa želucem (bupcem) i džigericom napolje. To radimo pažljivo da ne probušimo žučni mjehur, jer bi izlijevanje žuči učinilo meso gorkim, a naročito džigericu. Kad smo to učinili, odvojimo oštrim nožićem žučni mjehur od džigerice, a crijeva od želuca. Želudac razrežemo, sadržinu istresemo, a tvrdu (žutu) ljusku želuca ogulimo i bacimo. Kad smo izvadili utrobu na zadnji otvor, učinimo jedan zarez naprijed, blizu vrata, kroz koji izvadimo voljku sa jedrjakom i dušnik. S nogu, još kod šurenje, ogulimo kožu, a nokte odrežemo, a sa glave otsiječemo kljun, jezik i izvadimo oči. Kad smo sve ovo obavile, pile ili kokoš operemo spolja i iznutra hladnom vodom, kao i iznutricu. To činimo brzo, da iz mesa ne bi u vodu odlazio mesni sok.



Kako ćemo dalje postupati s ovim mesom, tj. kako ćemo ga rezati i hoćemo li ga uopšte rezati, zavisi od vrste jela koje spremamo.

Ako od pilećeg ili mladog kokošijeg mesa spremamo pilav, koji smo naprijed spomenuli, činimo to na dva načina: 1) Cijelo pile ili kokoš (ili polovicu, što zavisi od broja osoba) operemo, stavimo u lonac, nalijemo hladne vode, pokrijemo i, kad prokuva, posolimo te pokriveno kuvamo dok meso ne bude mekano. Čorbe treba da bude toliko, koliko treba za zalijevanje pirinča, a količina za pilav za 4 osobe računa se ovako: 1 pile (srednje veličine), 1 šolja pirinča, 2 glavice luka, 1 kašika masti, 4 šolje (šalice) čorbe, so i biber. Kad je pile pri kuvanju napola gotovo, pripremi se pirinač tako, da se očisti, opere i ispirja na masti i luku. (Kad je luk mekan, doda se pi-

rinač). Kad se i pirinač s lukom propirja, rasporedi se svuda po šerpi jednako i naliju se 4 šolje vrele čorbe u kojoj se kuvalo pile. Ovako naliven pirinač kuva se na tihoj vatri, bez miješanja, dok ne bude mekan, ali ne i raspadnut. Kad je pirinač gotov, u njega se dodaju isječeni komadi pilećeg mesa, sve se izmiješa i pobiberi po ukusu i doda peršunovog lišća. Meso za pilav izreže se tako, da se najprije odrežu bataci (ako je pile veće, bataci se podijele na zglobu u dva dijela), zatim se odrežu krila



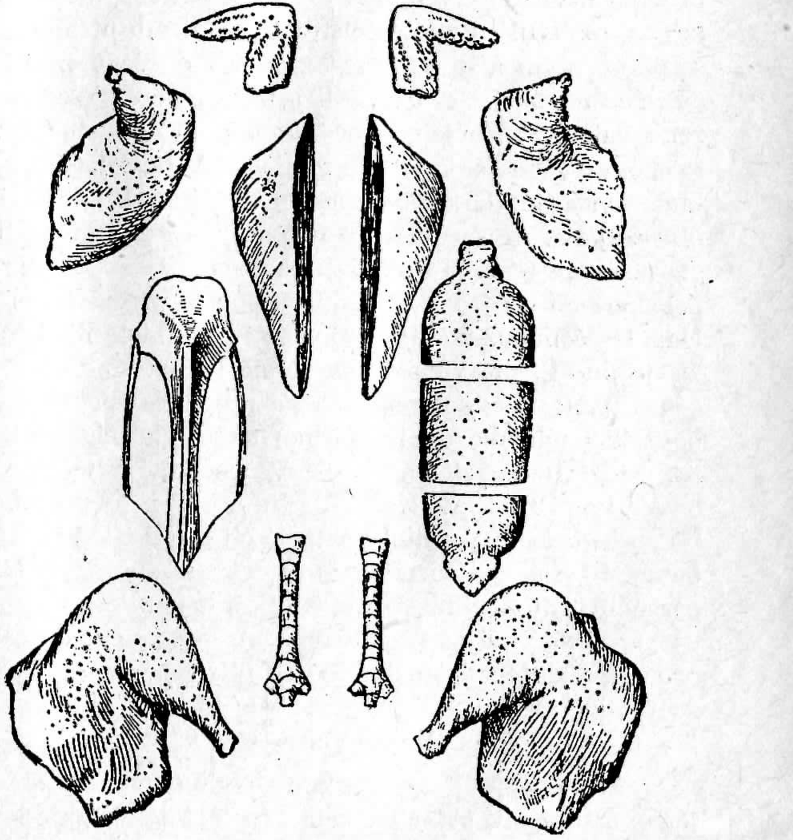
sa malo bijelog mesa od grudi (to su zapravo polovice krila, jer smo prve polovice, tj. dio krila do prvog zgloba, kao i noge, vrat, glavu i iznutricu upotrijebili za čorbu od sitniša), a onda se pile prepolovi oštrim nožem po polovini tako, da se razdvoji na gornji i donji dio pileta (leđa i grudi). Pilav se služi topao i više suv, uz neku salatu.

Drugi način spremanja pilava je sličan paprikašu, a sastoji se u tome da se na isti način izrezano svježe meso pirja s lukom u vlastitom soku i uz podlijevanje dok ne bude napola gotovo. Onda mu se doda pripremljeni pirinač, koji se s mesom propirja i onda se u sve to nalije onoliko vruće vode koliko smo čorbe kod prvog načina upotrijebili, te se kuva, bez miješanja, dok ne budu meso i pirinač gotovi. Soli se, biberi i dodaje peršun, služi se i jede kao i u prvom slučaju.

Na potpuno isti način, tj. na oba opisana načina može se spremiti pilav od telećeg, plovčijeg, guščijeg i ćurećeg mesa. Sve to zavisi od toga šta ko ima i šta želi, a sprema se od mlađe živine. Kod pilava je glavno da ni meso ni pirinač nisu raspadnuti ili tvrdi i da pilav nije kašast, već suv, tako da se zrna pirinča razabiru.

Pečenja. Ako zaklanu, očišćenu i pripremljenu mlađu živinu želimo peći, možemo to učiniti na dva načina.

1) Možemo je peći u tepsiji u pećnici ili pod sačem (»pekom«) i 2) u šerpi na štednjaku. Piliće možemo peći na



oba načina, a masniju živinu (naročito onu tovljenu) bolje je, kao što ćemo vidjeti, peći na prvi način zato što otopljenu mast iz nje treba odliti i spremiti za spravljanje drugih jela.

Ako pečemo pile, treba ga kratko vrijeme prije pečenja iznutra natrljati sitnom soli (prema potrebi). Spolja ne treba pile soliti zato što zbog soli ispuca i oljušti se kožica, koja treba da daje lijep izgled pečenju. Pile na 1 sat prije ručka (ili ranije, ako je živina starija) stavimo na podmašćenu tepsiju u pećnicu. Na tepsiju ga postavimo najprije prsima (grudima) nadolje, a da nam se ne prevrće i da lijepo stoji na toj strani, batake uvučemo u izrez, kroz koji smo pile očistili (izvadili mu utrobu). Kad se pile u pećnici, ili pod sačem, osušilo od vode, prelijemo ga vrućom mašću, maslom ili uljem i pečemo kod umjerene vatre. Za vrijeme pečenja pile prelijevamo mašću i sokom u kome se peče. To činimo zato da pileće pečenje bude ukusnije, da kožica bude mekana i slana, a cijelo pile svijetložuto (»rumeno«) pečeno. To postižemo i time, što ponekad tepsiju s piletom okrenemo i kad je pile napola pečeno na jednoj strani, okrenemo ga na drugu, na leđa, i pečemo uz podlijevanje kao i prvu, dok nije pečeno. Da je pile ili ma koja druga živina ili ma koje meso pečeno, poznajemo po tome što ga pred kraj pečenja (kad po prilici mislimo da je pečeno) nabodemo čistom iglom i iz njega ne izlazi mesni sok. Pečeno pile isiječemo isto onako kao i za pilav, složimo ga u tanjir za meso tako da lijepo izgleda (na sredini komadić od grudi i leđa, a okolo bataci i krila), pa se cijeli tanjir oko mesa ukrasi čistim peršunovim listovima. U mast, u kojoj je pile pečeno, dolijemo malo vode i prokuvamo, pa tim vrućim sokom prelijemo složene komade pečene piletine. Pritom pazimo da tanjir i peršun ne polijemo, jer to kvari lijep izgled jela (zato pečenje polijevamo sokom s kašikom.)

Ako smo pekli neku masnu živinu, tada mast odlijemo, a u tepsiji ostavimo samo 1—2 žlice masti, s kojom prokuvamo nekoliko kašika (3—4) vode i time prelijemo meso (guska, ćurka ili debela kokoš). Bez obzira od čega je pečenje, treba ga rezati pred samo služenje, da se ne suši i ne hladi, jer ga treba jesti vrućeg i sočnog. Uz pečena mesa služimo neko pirjano varivo ili salatu.

Ako pile ili ma koje drugo meso pečeno u šerpi na štednjaku dodamo osoljenom masti i, pokriveno, pečemo u vlastitom soku i masti; kasnije dolijevamo pomalo vode, a sa svim tim pile po koji put prelijemo i prevrćemo ga kao i prije. Ovako pečemo starija živinska i ostala mesa zato što u pari (pod uticajem veće toplote) lakše i brže omekšaju, pa nam ne treba toliko ogreva ni vremena kao za duže pečenje u pećnici. Ovako pečeno starije meso je i sočnije. Da li je i ovako pečeno meso gotovo, uvjerićemo se na ranije opisani način. Koliko dugo meso treba peći, bilo na koji način, zavisi od starosti. Kod pečenja je glavno da se vodi briga da ne zagori i da bude svuda jednako pečeno. To postižemo udešavanjem vatre, okretanjem i prevrtanjem, kao što smo već kazali. Hranljivost i ukus pečenja sačuvaćemo time što ga stavljamo odmah u vruću pećnicu i prelijemo vrućom mašću, tako da jedna i druga toplota zgrušaju bjelančevine na površini mesa (usljed čega se načini kožica) i time sprečavaju izlazak i ispraravanje mesnog soka.

Kako se peku živinska mesa, isto tako se peku i ostala. Razlika je samo u trajanju pečenja (neko kraće, a neko duže vremena), što zavisi od starosti živine i životinje. Ako je pečenje od buta ili plećke, isiječe se na kriške i prelije prokuvanim sokom (kao i pile); a ako je od bubrežnjaka (kičma s bubregom), najprije se odvoji bubreg i isiječe na kriške, a onda se izreže meso na jednake komade između kostiju (ili sa kostima). Na tanjir se slože komadi mesa lijepo jedan do drugoga, a oko njih se poreda izrezani bubreg, pa se sve prelije sokom i ukrasi (ovo vridi, naprimjer za teleći bubrežnjak). Kunići (pitomi zečevi) peku se na isti način.

Osim gore navedenih primjera može se meso peći i na druge načine, ili na iste uz neki dodatak, kao napr.: svinjetina u masnoj maramici, jagnjeći but nadjeven suvom slaninom, teleće grudi punjene nekim nadjevom, punjeno pile itd., o čemu ćemo govoriti nešto kasnije. A sada ćemo pomenuti još neka pečena mesa, koji treba umjeti spremiti onda, kad u kući ima više mesa, a to je onda kad se kolje stoka (svinje, ovce) za zimsku ishranu (za soljenje i sušenje). Tako nipr., od ovčijeg krtog ili svinjskog mesa možemo spremiti (ispeći) takozvani ćevap, a pečemo ga na ražnjićima, u tepsiji ili okrećući ih uz žar nad podmetnutom posudom. Na koji ćemo se način odlučiti, zavisi koliko imamo vremena za to, jer ćemo ćevap u tepsiji spremiti brže nego koji drugi. Postupak s mesom kod oba načina je isti. Meso se opere u komadu, ocijedi i isiječe u komadiće, po ukusu se posoli i pobiberi, pa ostavi u posudi da stoji jedan sat. Uzmemo male ražnjiće (obični, od ostruganog drveta, zašiljeni ražnjići) i na njih natičemo redom: jedan komadić pripremljenog mesa, do mesa tanku krišku posoljenog crvenog luka (odrezanog preko cijele glavice) i do njega, ako imamo, krišku suve slanine; zatim opet meso, i tako redom dok se ne napuni ražnjić. Količina mesa se određuje, kao i za sva druga jela, prema broju osoba. Meso se s ostalim natiče na nekoliko ražnjića, koji se slažu u podmazanu tepsiju i peku u dosta toploj pećnici. Za vrijeme pečenja ražnjići se koji put okrenu u tepsiji, da se meso, luk i slanina svuda jednoliko ispeku. Ako se ćevap priprema okretanjem ražnjića uz vatru, meso se isiječe nešto krupnije, a ražnjići, zapravo jedan veći ražnjič je od tvrdog, jakog drvenog prutića. Ćevap se jede vruć i sgčan uz salatu od kiselog kupusa i ribanih rotkvi (»povrtnica«).

Slično ćevapu spremaju se i takozvani ražnjići. Oni se prave bez luka i slanine, a peku se na roštilju, ispod koga je žar. Meso za ćevapčiće priprema se kao i za ćevap, samo se isijeku mnogo manji i tanji komadići, a na

svakom ražnjiću je po prilici toliko mesa, koliko je potrebno jednoj osobi. Peče se naglo, tako da meso ostane sočno, samo treba paziti da ne zagori ili da se ne pripali, jer takvo meso gubi u hranljivosti, ukusu i izgledu.

Kad pečemo mlado svinjče (prase), osolimo ga samo iznutra, da i kod ovog pečenja, kao i kod pilećeg, sačuvamo lijep izgled kožice. U tome će nam pomoći i način na koji prase treba da stavljamo peći. Ako ga pečemo u tepsiji (plehnatoj) u pećnici, treba ispod prednjih i zadnjih nogu praseta staviti čisto i oprano drvce. Drvca treba staviti u tepsije poprijeko; da se prase bolje složi, treba prednje noge podvinuti pod grudi (prsa), a zadnje malo saviti. Čistim većim perom ili peruškicom, namočenom u slanu vodu, premažemo cijelo prase i stavimo ga da se peče u dosta vruću pećnicu (rernu). Prije toga u tepsiju ulijemo 3—4 kašike vode. Od toplote i isparivanja vode kožica će omekšati i ovlažiti se, a da bi bila lijepo pečena, treba je, kad primijetimo kapljice vode na njoj, čistom krpom obrisati. Kada prase bude sasvim suvo, počinje se premazivati slaninom ili uljem sve dok nije pečeno, a to traje po prilici 1 $^{1}/_{2}$ do 2 sata. Kako su uši i rep kod praseta za vrijeme pečenja najviše istaknuti toploti, dobro ih je, da ne bi zbog toga izgorjeli, ovlaš pokriti papirom (zaviti kesice od papira i natači ih na uši).

Kad je prase pečeno, odreže mu se najprije glava i oba para nogu, a onda se rasiječe po sredini na dva jednake dijela, od kojih se, poprijeko, režu obični komadići mesa i slažu na tanjir. Ovo meso služi se uz razne salate, kao i druga pečenja. Ako je prase veće, butove i plećke treba posebno izrezati, svaku na nekoliko komada, što zavisi od krupnoće praseta. Zato je najbolje, ako se već prase ovako peče, peći ono koje sisa, a ne, kao što je ponegdje kod nos običaj, peći veliko prase, čije se meso može na više načina spremiti, a time i više iskoristiti.

Ako pečemo mlado jagnje ili jare u tepsiji u pećnici, postupamo na sličan način kao i sa prasetom, s tom razlikom što glave ovih upotrebljavamo za čorbu, a ne pečemo ih, itd.

Praščiće i jagnjad pečemo cijele samo kad smo u mogućnosti, i to za svečane prilike (ženidba, udadba i slično); inače je korisnije od ovog mesa praviti jela o kojima smo već govorili.

Pečenje može biti i od mljevenog mesa. Za takvo pečenje dobro je uzeti dvije vrste mesa (posnije i masnije), pa ga opranog izrezati i samljeti ili vrlo sitno isjeći. Na $^{1}/_{2}$ kg ovakvog miješanog mesa, što je uz druge dodatke dovoljno za 4 osobe, doda se: komadić hljeba ili žemička namočena u mlijeko, iscijeđena i sasvim izmrvljena (da je bez grudvica i korice). Mesu i žemički se doda ispRženog crvenog luka ($^{1}/_{2}$ glavice), soli i bibera prema ukusu, a zatim se sve dobro izmiješa sa 1 jajetom. Ko ima, može ovoj masi dodati sitno sječene suve slanine. Od ove mase načini se duguljast okrugli hljepčić (vekna), koji se uvalja u brašno, stavi u podmašćenu tepsiju, prelije vrućom mašću i peče u pećnici, uz podlijevanje i prelijevanje. Kad je pečeno, složi se na dugački tanjir za meso, nareže ukoso na kriške, prelije sokom u kome je pečeno, kome se može dodati i malo pavlake. Jede se uz pire-krompir i neku salatu, a može i uz neko pirjano povrće (kiseli kupus, mrkvicu ili grašak).

Od ovakvog mesa, tj. od ovako načinjene mase, možemo, uz dodatak bijelog luka i peršunovog lišća, načiniti i takozvano ćufte, koje možemo peći na luku u tepsiji u pećnici. Luk najprije ispirjamo, dodamo mu crvene paprike i malo soli, složimo ga na dno tepsije i svuda jednako rasporedimo, pa na njega poslažemo pripremljena ćufteta. Ćufte načinimo tako, što kašikom stavljamo na čist, pobrašnjen dlan toliko pripremljene mesne mase, da od nje između dlanova načinimo okruglice (loptice). Ako želimo ovakvo meso pržiti na masti, maslu ili ulju, onda postupimo isto kao i kod pravljenja ćufteta, samo za to uzmemo nešto više mesa i od njega načinimo plosnati okrugli kolačić (šniclu — odrezak), koji uvaljamo u mrvice ili u brašno i naglo pečemo u vrućoj masti s obadvije strane. Debljina im je za jedan prst.

Osim ovog mesa pržimo na masti i druga mesa i piliće. Ako želimo na masti pržiti piliće, priređujemo ih tako, što najprije očišćeno i oprano pile isiječemo na komade (4—6 komada), posolimo ga, uvaljamo u brašno i jaje, a onda u mrvice od žemičke ili hljeba, i pržimo na masti s obje strane, dok meso ne postane svijetložuto.

Ovako isto možemo prirediti (panirati — pohovati) i mlado jagnjeće i teleće meso, kao i odreske od telećeg ili jagnjećeg buta (odrezak je komad mesa nešto manji od našeg dlana, a tanji od prsta, koji se odrezuje od krtine i istuče tucnjem (čekićem) za meso ili tupom stranom noža, ako nema (»tucnja«).

Za prženje se može meso mladih životinja, živine i kunića, pored pomenutog, pripremiti i tako, da se osoljeno umoči u gušće tijesto i naglo prži kao i prvo. Ovako prženo meso jede se uz pirjano povrće, pire (kašu) od krompira, salate itd.

Pihtije od mesa (hladetina, drhtalica itd.). Svinjske i teleće noge iskorišćavamo za spremanje pihtija. Za ovo jelo služe i svinjske uši i rep, a može se upotrijebiti i meso od glave. U ovim dijelovima ima ljepljivih sastojaka, koji se, kao i pektini iz voća, grijanjem otapaju, a hlađenjem stežu. Pihtije su jelo, koje za hladnih dana mogu ostati sačuvane za upotrebu 2—3 dana, pa i više (na hladnom, suvom i prozračnom mjestu).

Pihtije spremamo slično kao i čiste čorbe od mesa, a spremaju se na sljedeći način: pomenuti dijelovi mesa očiste se i operu; (noge se rasijeku) i stave u hladnu vodu da se kuvaju (1 kg ovog mesa na 3 l vode). Kad je meso s vodom prokuvalo, posoli se, a nakon izvjesnog vremena (poslije 1 sat) doda mu se isto onoliko i onakve na isti način pripremljene zeleni kao i za čorbu od mesa (napr. za živinsku ili goveđu čorbu). Doda se i krupnog bibera (u zrnu) i lorberova lista, pa se sve zajedno kuva dok ne bude sasvim mekano. Kada su pihtije gotove, izmaknu se na kraj štednjaka, da se čorba izbistri, pa se kroz cjedilo ocijedi u činije (zdjele). Meso isiječemo na manje komade i poslažemo u procijeđenu čorbu. Iza toga činije (zdjele — čorbaluke) odnesemo na hladno mjesto da se pihtije stegnu. Ako su premasne, mast se na površini pihtija skupi i upotrijebi za pirjanje kiselog kupusa. Ko želi, može u gotove pihtije kod razlijevanja dodati po ukusu sitno sječenog bijelog luka i sitna bibera.

Pihtije se jedu o obroku ujutro (iza toplog čaja) ili u podne iza čorbe, uz salatu od kiselog kupusa. Ako želimo da su nam pihtije providne (bistre), u procijeđenu čorbu stavimo snijeg od 2 bjelanca (koje istučemo viljuškom ili žicom za to), koji se s čorbom kuvaju; dok se bjelančevina jajeta gruša, ona skuplja u sebe čestice iz mesa, koje čorbu čine mutnom. Kad meso, jaja i zelen (kuvano u pihtijama) prelijemo ovako pročišćenom čorbom, provide se svi dijelovi. Ako se to čini u staklenim posudama, pa se još jaja i zelen isijeku na cvjetove ili druge ukrase, takvo jelo od pihtija izgleda vrlo lijepo. Ono se može udešavati i u manjim posudama (fildžanima, lončićima, šalicama i drugim oblicima) koje, prije sipanja ovog jela u njih, treba ovlažiti vodom, a kad se pihtije stegnu, lako ih je iz njih istresti na veću posudu. Tada ih ukrasimo raznim salatama. Da pihtije lakše iz posude istresemo, stavimo ih minut u ključalu vodu.

Fileki (škembići). Kod klanja jagnjeta, juneta i dr. imamo na raspolaganju i crijeva i želudac. Svinjska crijeva upotrijebimo za pravljenje kobasica i krvavica, a želudac za švarglu. Jagnjeća crijeva se mogu upotrijebiti za jedno vrlo ukusno jelo, a to su pirjana jagnjeća crijeva. Crijeva se očiste od unutarnje sadržine, dobro operu mlakom i hladnom vodom, pa se isijeku na kraće komade, po prilici 20 cm. Ovi komadi se oviju oko prsta, kroz omotana crijeva se provuku krajevi, sa svake strane jedan, i sastave (zavežu) u čvor. Ovako se dobiju crevca u obliku sarme ili ćevapčića, koja se pirjaju na crvenom luku, uz dodatak soli, paprike i bibera, dok ne budu gotova. Pirjanje je kratko, jer su crijeva od mlade životinje, tako da i ne treba dolijevati vodu za vrijeme pirjanja; dovoljan je vlastiti sok. Crevca se jedu uz zelenu salatu.

Želudac juneta, govečeta ili ovce treba dobro očistiti i ostrugati iznutra, oprati i dobro skuvati. Skuvan se izreže na rezance, pa pirja na luku ili se rezanci spuste u gotov umak od paradajza i jedu se s purom ili rezancima od tijesta.

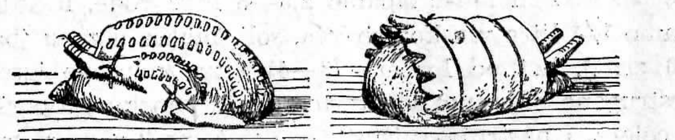
Neka jela od divljači. Ponekad u godini (kad je vrijeme lova na divljač) dođemo u priliku da imamo mesa i od poneke divljači (zec, srna) ili divlje pernate živine (guska, patka, fazan, šljuka, jarebica). Ali, dešava se da samo u takvim slučajevima i u neprilici, jer mnoge od nas ne umijemo spremiti jela od divljači. Osnovno što treba da znamo kod spremanja jela od divljači jeste priprema divljači prije pečenja ili pirjanja. Ta priprema sastoji se u tome da se omekšaju mesna vlakanca, koja su zbog načina života i ishrane divljači mnogo tvrđa (žilavija) nego ona domaćih životinja, koje se ne upotrebljavaju za vuču. Omekšavanje tih vlakanaca postižemo na dva načina: prvo, da ulovljenu divljač objesimo na hladno i promajno mjesto; drugo, da je, očišćenu od utrobe, stavljamo u salamuru.

Odležati na hladnom i promajnom (prozračnom) mjestu mora sva divljač, i to nekoliko dana (ako je vrijeme hladno, 2—3 dana). Da ne bi došlo do kvara mesa za to vrijeme, treba — čim se divljač ubije — izvaditi utrobu, a krv oko rane očistiti ne vodom, već sirćetom pomoću čiste krpe. Odležavanjem mesa, kako smo to i ranije govorili, stvara se jedan dio mliječne kiseline koji omekšava vlakanca. Kad je divljač odležala, pa ako je to, recimo, zec ili srna, oderemo ih, i čistom suvom krpom, bez pranja, očistimo dlake i osušimo (izbrišemo) meso, ostavivši ga u komadu dok to činimo. Od prednjih dijelova (vrat, noge, plećke) možemo načiniti paprikaš, na isti način kao i paprikaš od drugog mesa, i dodati mu iste dodatke. Gornji dio (hrbat) i butove upotrijebimo za pečenje, skinuvši prije toga 2—3 kožice sa hrpta. Ako je vrijeme toplije, stavljamo zeca ili srnu prije čišćenja u salamuru (nemora da odleži), koju načinimo na sljedeći način: u veću šerpu ili lonac sipamo 2,5—3 litre vode, u koju sipamo 1/4 litre vinskog sirćeta, soli, bibera u zrnu (barem 10 zrna), list od lorbera (3—4) i na kolutove izrezane (ostrugane i oprane) sve vrste zeleni (4 mrkve, 3 peršuna, 2 celera, 1 paštrnjak); isto tako isiječemo 2 glavice crvena luka. Sve to kuvamo barem 1 sat, dobro ohladimo i time zalijemo meso zeca ili srne. U salamuri ne samo da meso omekša (od sirćetne kiseline), već gubi i jak miris (koji divljač sadrži), a prima miris i ukus mase iz salamure (rasol, presolac, pac). U salamuri stoji meso zeca 2—3 dana, a srne 1—2 dana duže.

Ako je to odležala pernata divljač, treba je odmah očupati, pazeći pritom na sve ono što smo kazali kod čišćenja perja domaće peradi. Kako pomenute divlje životinje, tako i živina, treba da su, dok odležavaju, okrenute glavom na niže. Ako je hladno vrijeme i mjesto suvo, hladno i promajno, divljač treba da odleži 2 dana; iza toga se čisti i upotrebljava za spremanje jela. A ako je vrijeme toplo, treba je nakon čišćenja, onako kako rekosmo, i to odmah poslije lova stavljati u salamuru. Meso u salamuri treba pritisnuti daščicama i kamenom toliko, da ogrezne sve u salamuru. To je nužno, kako radi čuvanja mesa od kvara, tako i radi omekšavanja vlakanaca. Dok meso stoji u salamuri, treba ga okrenuti 2—3 puta na dan.

Kako je meso divljači slabo protkano masnim vlakancima, to ga kod spremanja u jela obično nabadamo suvom slaninom, usljed čega dobije bolji ukus i sočnije je. Zecu i srni nabadamo hrbat i butove, a pernatoj divljači grudi, ili je umotamo u tanke kriške suve slanine. Ako

ovo meso nabadamo slaninom, činimo to tako, da od slanine (izrezane u deblje kriške) načinimo klinčiće, koje ubodemo u meso, u kome smo vrhom noža načinili otvor. Meso divljači, kako ono odležano, tako i ono iz rasola, možemo pirjati i peći.



Pirjani zec i srna. U šerpu se stavi kašika masti i kad se mast ugrije, u nju se stavlja onoliko i onako izrezanog luka i zeleni, kao i za salamuru; zatim se to posoli, pobiberi i stave 2 lista lorbera. Sve se, pokriveno, pirja uz miješanje, i kad se malo propirja, doda se meso zeca ili srne, sa koga smo prije toga očistili kožice, posolili ga i naboli slaninom, pa se sve zajedno pirja u vlastitom soku i uz podlijevanje, kao i kod svakog pirjanja. Ovako postupamo ako je meso samo odležalo, a drukčije ako je bilo u salamuri, tj. tada na masti propirjamo luk, ali mu ne dodajemo novu zelen već onu iz salamure. U prvom slučaju, za vrijeme pirjanja soku dodamo malo vinskog sirćeta, a u drugom podlijevamo salamurom, a meso prije pirjanja ne solimo, pošto je već slano (iz salamure); meso se pirja dok ne bude mekano. Kad je meso gotovo, izvadi se, a masa se propasira kroz sito. Ovako se dobije jedan vrlo ukusan umak, kome treba dodati 1 kašiku brašna, razmućenog sa pavlakom (zbog gustine) i pustiti da prokuva, miješajući ga. Umak se proba da li je slan i kiselkast (prema ukusu), meso se izreže na lijepe i jednake komade, složi se na tanjir, prelije umakom onako kako smo govorili, dok se ostatak umaka iznese na sito u posebnoj šolji; oko mesa se slože okrugljice (knedle) od zemičaka, ili rezanci, valjušci od krompira ili pirinča. Ko ima i ko to voli, može umak zakiseliti limunovim sokom i dodati još pavlake.

Pečeni zec i srna. Meso se izvadi iz salamure, očisti od kožice, nabode slaninom, stavi u tepsiju i prelije vrućom mašću, pa se peče u pećnici. Za vrijeme pečenja prelijeva se sokom i mašću, u kojoj se peče, i po koji put okrene da bude svuda jednako pečeno. Kad je meso pečeno, izvadi se, a u sok se sipa pola šalice pavlake, koja sa sokom provri, pa se prelije preko izrezanog i na tanjir složenog mesa. Uz ovo pečenje daju se oni dodaci koji i uz drugo pečenje.

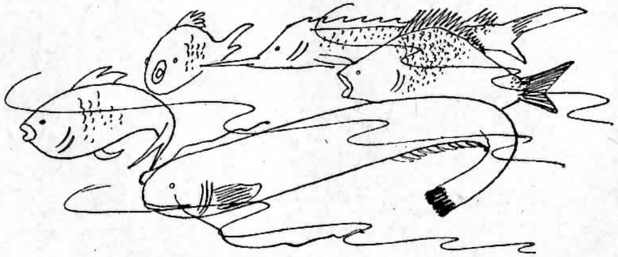
Pečeni fazan. Odležanog i od perja i dlačica očišćenog fazana operemo, posolimo, nabodemo slaninom ili ga uvijemo u nju, prelijemo vrućom mašću i pečemo kao i drugu živinu. Isto tako može se peći i divlja guska, patka itd.

Neka jela od riba. Riblje meso je, kao što znamo, vrlo ukusno, naročito od onih riba koje se hrane ribicama, a i vrlo probavljivo, ako nije od jako masnih riba, kao što je, napr., tovni šaran, som i jegulja. Prije upotrebe riba za spremanje jela valja znati ono osnovno, a to je da riječne ribe treba pred upotrebu da su žive, a morske, ukoliko nisu žive, da budu svježe. To je nužno zato, što je riblje meso podloženo brzom kvaru, pa riba, iako se ne osjeća neugodan miris, može biti štetna našem zdravlju. Riječne ribe se zbog toga i prodaju u sanducima (koritima) s vodom, koja se za toplih dana mijenja, a i inače ako riba u njoj duže stoji. Riječne ribe su najbolje za ishranu od kraja jula pa do maja, jer se ostalih mjeseci mrijeste,

pa nisu tako ukusne, a i mršavije su. Morske ribe, međutim, mogu se trošiti preko cijele godine. Ako kupujemo morsku ribu (jer ne živimo u primorskim krajevima), moramo znati kako izgleda kad je svježa. Svježa morska riba, od koje možemo spremati jela, treba da ima ispupčene svijetle oči, škrge crvene boje, a meso tvrdo. Ako riba nije svježa, pliva na vodi, oči su joj upale i mutne, škrge blijede, a meso mekano. Ovakvu ribu ne smijemo nikad upotrijebiti za spremanje jela.

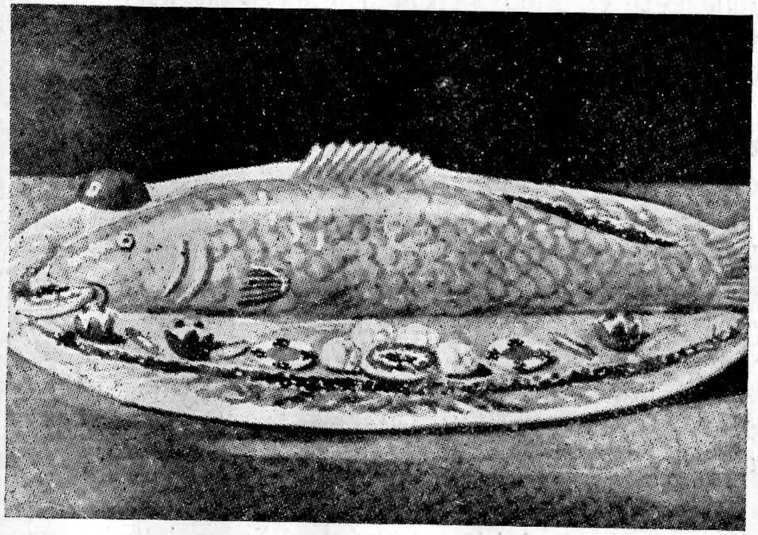
Rakove takođe spremamo za jelo, ali žive; žive ih čistimo i žive stavljamo da se kuvaju.

Prije nego li počnemo spremati jelo od ribe, valja znati ribu očistiti. Ako je riba s ljuskama (krljuštima), uhvatimo je krpom (da se ne skliže) za rep i nožem, ili posebnim strugalom, stružemo ljuske od repa prema glavi. Pritom vodimo računa da očistimo sve ljuske, jer ako koja ostane, to se vrlo neugodno osjeća u jelu. Kad očistimo ljuske, razrežemo ribu uzduž na trbuhu i izvadimo utrobu. Kod toga valja paziti da ne povrijedimo žuč, a pri čišćenju treba da izvadimo i onu tamnu kožicu, koja je pri mesu ribe. Iza toga izvadimo škrge i ribu dobro operemo; to činimo brzo, vadeći ribu odmah iz vode. Neke ribe nemaju krljušti (som, jegulja i slične), pa takvim ribama skidamo kožu, dok su svježe ili su kuvane. Ako želimo da riba dođe na sto lijepe modre boje, ne skidamo joj kožu, a još više radi toga čuvamo sluzavu navlaku na njoj, jer baš ona kuvanjem pomodri (pastrva, smud, štuka, jegulja itd.).



Od riba možemo spremati jela kuvanjem (pastrva, jegulja, smud, kečiga, šaran, karas, grgeč, štuka i neke druge), možemo ih pirjati (šaran, bjelica, mrena, smud, karas, linjak, klen), peći (šaran, som i ostale, koje možemo i pirjati) i pržiti (som, šaran, smud, linjak, klen).

Ako ribu kuvamo, treba obratiti pažnju na to da se riba kuvanjem ne raspadne i da joj sačuvamo izgled, jer kuvane ribe donosimo na sto cijele. To postižemo na više načina: 1) da očišćenu ribu stavimo kratko vrijeme prije kuvanja na promajno i hladno mjesto; 2) da je kuvamo umotanu u čistu krpu ili salvet, i to vrlo kratko vrijeme u duguljastoj posudi (tepsiji) i da je iz iste krpe u kojoj se kuvala vadimo na tanjir; 3) da je prelijemo jakim sirćetom. Za kuvanje riba postoji i posebna posuda s uloškom, s kojim se kuvana riba i vadi.



Ako nemamo dugačkog tanjira za ribu, već je kuvanu stavljamo na okrugli tanjir, valja ribu prije kuvanja i stavljanja u krpu malo saviti i olako kanapom spojiti rep s glavom tako, da dobije okrugli oblik ribe.

Ribe kuvamo u slanoj vodi 15—20 minuta, a potom ih prelijemo uljem i sirćetom. Ovako možemo spremiti morske, a i riječne (slatkovodne) ribe. Drugi način je kuvanje ribe u presolcu s raznim dodacima. Najprije se prokuva presolac (raso — salamura), koji se načini tako, da se u vodu narežu na kriške: 2 mrkve, 2 peršuna i 2 glavice luka, voda se osoli i doda se 1/4 l vinskog sirćeta, krupnog bibera i, koji list lorbera. Ova količina sa 4—5 litara vode dovoljna je za kuvanje jedne veće ribe (soma ili šarana). Veće ribe pristavljamo u hladan presolac i, kad u njemu zakuvaju, kuvaju 15—20 minuta bez prestanka, ali ne naglo već istiha (pomalo). Manje ribe stavljamo da se kuvaju u presolac koji ključa (vri) i kuvamo ih barem pola sata prije stavljanja na sto.

Kad riba s ostalom masom u kojoj je prokuva, posuda se makne na kraj štednjaka, gdje kratko vrijeme postoji, a onda se riba izvadi. Bilo male ili velike ribe, koje smo ovako skuvali, ako ih želimo jesti hladne, ostavimo zajedno s presolcem da se ohlade; ako ih, pak, želimo jesti vruće, vadimo ih odmah iza kuvanja i jedemo tople, prelivši ih prije toga toplim maslacem ili toplim uljem.

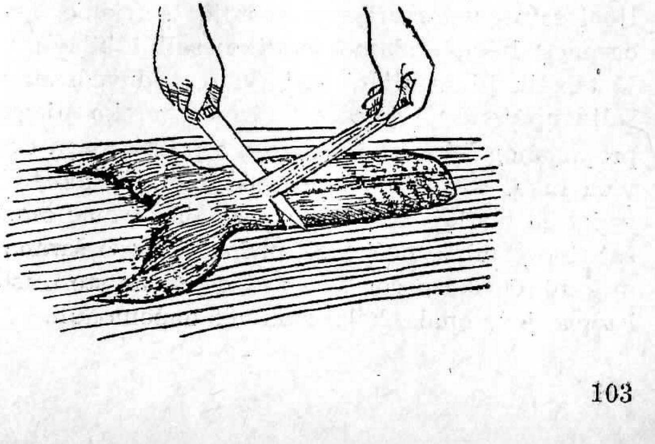
Ribe kuvamo s leđima (hrptom) nagore, tako da riba sačuva svoj prirodni izgled i za sto. Ribama, koje kuvamo, kao i onima koje cijele pečemo, ne odrezujemo peraje, radi ljepšeg izgleda, (iako te dijelove ne jedemo). Kuvane ribe s tanjira, ili pečene iz posude u kojoj se peku, uzima svako sebi koliko želi posebnom viljuškom i kašikom, koja je uz jelo, a riba se jede viljuškom uz pomoć hljeba (ako je sitna pa meso treba odvojiti od kosti).

Kuvati se može i suva riba (bakalar). Bakalar se najprije stuče i moči 1—2 dana u vodi, pa tek onda kuva. Kad je bakalar skuvan (mekan), odijeli se od kostiju, pa se od njega može načiniti više jela, a mi ćemo spomenuti dva.

Prvi način: očišćen bakalar stavimo na vruće ulje, dodamo soli, bijelog luka, peršuna i bibera po ukusu; sve promiješamo i propirjamo, dolijemo vode u kojoj se bakalar kuvao i sve zajedno neko vrijeme kuvamo. Služimo uz obaren krompir ili pire od krompira i salatu od kisela kupusa.

Drugi način: u podmašćenu tepsiju reda se jedan red na kriške izrezanog krompira i jedan red bakalara, dok se sve ne utroši. Svaki red posipa se mrvicama od hljeba ili zemičaka, posoli, pobiberi, pospe sitno isjeckanim bijelim lukom i peršunovim lišćem; na kraju se prelije vrućim uljem, malo podlije vodom i stavi peći. Bakalar je gotov kad je krompir mekan.

Ribe se pirjaju cijele ili izrezane u komade, što zavisi od veličine ribe (veće se sijeku, a manje pirjaju cijele). Za pirjanje ribe uzima se: ulje ili mast, crveni luk, paprika, a po volji i malo paradajza i pavlake. Radi boljeg ukusa mnogi izbodu cijelu ribu prije pirjanja, i stave u ta mjesta peršunovog lišća i bijela luka. Riba se pirja, kao i meso, na proprženom i na kriške narezanom crvenom luku (kome se doda crvene paprike); samo pirjanje ribe traje kraće vrijeme zbog mekoće i nježnosti vlakanaca ribljeg mesa. Kad riba, zajedno sa već propirjanim lu-



kom, bude skoro mekana, u sok se doda paradajza po ukusu, a može i pavlake, tako da meso ribe bude u dovoljno soka (umaka). Ribe se za vrijeme pirjanja mogu zalijevati vinom, ako to neko želi; inače se dolijeva topla voda. Uz pirjane ribe mogu se služiti isti dodaci kao i uz meso: pirinač i krompir na razne načine, kao i pura.

Ribe pečene u pećnici ili na roštilju. Pečemo li ribe na roštilju, vršimo to vrlo brzo, premazujući roštilj uljem i pazeći da je ispod roštilja uvijek samo žar, bez plamena. Pečemo ih naglo s obje strane. Ako ribe pečemo na tavi, u ulju, na štednjaku, uvaljamo ih u brašno i brzo pečemo s obje strane. Za pečenje riba i na roštilju i u tavi treba da su one suve (ne vlažne). Zato ih treba, oprane i osoljene, staviti na nagnutu drvenu daščicu, da se voda ocijedi.

Za pečenje u pećnici odličan je šaran, a može se peći i štuka i smuđ. Ako pečemo štuku i smuđa, tada ih očišćene i posoljene stavimo u tepsiju na neku vruću masnoću i za vrijeme pečenja istom prelijevamo. Tako se peku posnije ribe.

Pečeni šaran na luku je najbolje i najizdašnije jelo. Očišćeni, oprani i posoljeni šaran nareže se sa svake strane poprijeko na 2—3 mjesta, pa se u ta mjesta stavi bijelog luka i peršuna (kao za pirjane ribe). Dok ovako pripremljeni šaran neko vrijeme postoji, ispirjamo 3—4 glavice crvenog luka, dodamo paprike, soli i bibera po ukusu. U tepsiju ili zemljani sud (kao za đuveč) stavimo pola šolje očišćenog i opranog pirinča, preko njega pola od propirjanog luka, onda šarana, a preko njega drugu polovicu luka. Kad smo s tim gotovi, podlijemo toliko vruće vode, da u njoj za vrijeme pečenja pirinač omekša i sve zajedno stavimo peći, dok pirinač i meso šarana ne budu mekani. Ovako pečen šaran iznosi se na sto u istoj posudi i topao jede onako kako smo već napomenuli.

Ako smo u blizini potoka u kojima ima dosta rakova, treba iskoristiti rakove u ishrani. Kao što smo već kazali, rakovi se moraju živi kuvati. Ako smo ih ulovili više, možemo ih sačuvati žive u vodi u koju stavimo kopriva. Raka treba živa očistiti tako, da se naglo trgne sa sredinom repa i tako otstrani nečistoća, a zatim ga odmah stavljamo kuvati. Meso raka je vrlo ukusno, no prilično je teško probavljivo. Najviše mesa ima u repu i pipcima — »makazama«. Rakova ima riječnih i morskih. Morski su krupniji i njih treba strugati prije kuvanja. Rakovi se uvijek kuvaju, a onda se meso jede ili priređuje na razne načine.

SA ČIM TREBA DA JEDEMO MESNA JELA

Pošto u ishrani (pored sira, jaja, mlijeka, kajmaka, treba da upotrebljavamo samo onoliko mesa koliko je potrebno za nadoknadu utrošenih bjelančevina i za građu tijela, te su količine premale ne da zadovolje tijelo u kalorijama. Tako i treba da je! Zbog toga, kao i zbog pravilne ishrane, treba meso jesti s povrćem, jer je to najzdravije. Mesu se, kao što smo i napomenuli, mogu dodati: pura, krompir pripremljen na razne načine i tijesta. No, ako se neko mesno jelo jede uz ova skrobasta jela, treba uz to uvijek dodati salatu od svježeg povrća, tako da se mesno jelo jede uvijek i uz povrće. Ako su mesa pirjana (paprikaši, gulaši), uz njih jedemo puru i krompir na razne načine, i uz to još i salatu (zelenu, od slatka i kisela kupusa, radič, matovilac, rotkvice, rotkvu, paradajz, paprike, mladi luk i dr.). Ako su pak jela od pečenog mesa, možemo ih služiti uz pirjano povrće (kelerabica, mrkvica, grašak u mahuni, spanać itd.) ili uz krompir i salate. Te iste dodatke možemo jesti i uz pržena mesa.

Uz pirjana mesa od divljači jedemo, uz umak, i neko tijesto (okruglice, knedle od hljeba ili od zemičaka), valjuške od krompira i slično, o čemu ćemo još govoriti). Pečenja od divljači služimo uz pirjani kiseli kupus ili uz prženi krompir i neku salatu. Uz pirjane ribe (riblji paprikaš) možemo dati puru (palentu) ili neka druga tijesta, pirinač i slično.

Osim navedenog, uz mesna jela možemo služiti i salate od kuvanog povrća (pasulj, paprike, boraniju, krompir itd.), ali je najzdravije (za one koji to smiju) jesti salate od svježeg povrća. Ove, koje pomenusmo, treba s vremena na vrijeme unijeti u jelovnik radi potrebne promjene u jelovniku, o čijim razlozima smo i ranije ovdje razgovarali.

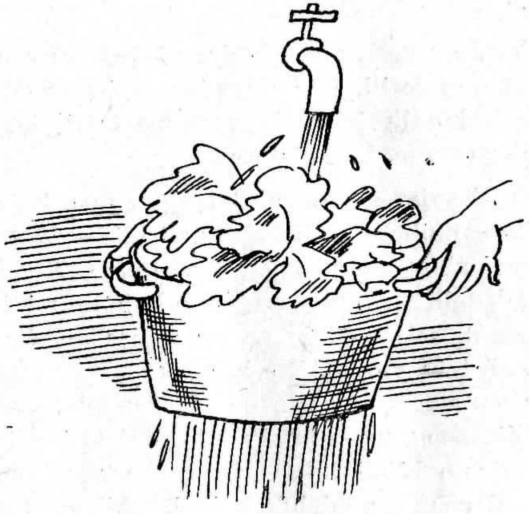
O umacima i varivima, s kojima se jedu kuvana mesna jela, već smo govorili. U daljem izlaganju opisaćemo način spremanja onih jela od krompira i tijesta, koja se mogu jesti uz meso, i o salatama.

Salate od svježeg povrća. Salate su jela, koja je najlakše i skoro najbrže spremiti. Salate su vrlo korisne u našoj ishrani zbog vitamina i mineralnih soli. Zbog toga, kao i zbog drugih sastojaka, pa i onih koje im mi dodajemo (sirće, peršun), salate utiču na otvaranje apetita i lakšu probavljivost teže probavljive hrane (meso i masna hrana itd.). Salatom nazivamo jelo od svježeg ili kuvanog povrća, ili miješanog, uz dodatak: ulja, sirćeta i soli. U neke salate dodajemo bijeli luk i peršunovo lišće (vrlo sitno isjeckano), u neke crveni luk, a kod nekih opet sirće zamjenjujemo pavlakom (krastavci), ulje slaninom itd., dok nekima ne dodajemo sirćeta (paradajz i sl.). Kod spremanja salate od svježeg povrća najvažnije je ispravno čišćenje i pranje, da bismo očuvali zdravlje od štetnih mikroba, pošto se povrće uživa svježe, tj. nekuvano.

Svježe salate mogu biti: zelena salata, glavatica i lisnata, zimske sorte zelene salate (endivija), radič matovilac, mladi luk, rotkvica, rotkva, celer, kupus, paradajz, paprika, luk itd.

Kad pripremamo zelenu salatu, radič ili matovilac, pa i mladi luk i rotkvice, treba ih poslije odbacivanja nepotrebnih dijelova (staro žuto i oštećeno lišće) dobro oprati pod mlazom vode ili u nekoliko voda, tako da s vodom otstranimo nečistoću (zemlju, pijesak) i jajašca raznih glista. Poslije pranja salatu ocijedimo i pred samo

jelo začinimo je sirćetom, solju i uljem ili slaninom. Salati ne treba dodavati mnogo masnoća, jer ona tada gubi na lijepom (zelenom) izgledu i teže je probavljiva. Masnoća koja se dodaje u salate neka bude jedan dio od onih masnoća (masti, ulja, masla, slanine) koliko nam ih treba dnevno. I sirćeta treba dodati salatama također u umjerenim količinma, jer prekisela salata ne samo što nije ukusna, već suviše sirćeta oštećuje i sluzokožu organa za varenje, pa se takvom salatom ne nadražuju žlijezde za lučenje fermenata, niti se izaziva apetit. Takva salata promašuje svoj cilj!



Ako zelene salate začinjamo slaninom umjesto ulja, činimo to također pred samo jelo, i to tako da slaninu izrežemo na sitne kocke, koje istopimo; u te čvarke i mast dodamo, prema potrebi, sirćeta, pa i kad to sve zajedno prokuva, prelijemo time osoljenu salatu. Ako je salata glavatica, isiječemo je na četiri dijela i dajemo u komadima, začinjenima i lijepo složenima. Salatu možemo a tako i treba posuti isjeckanim peršunovim lišćem, zbog vitamina i boljeg ukusa.

Mladi luk — bijeli i crveni — očistimo, operemo, isiječemo na kraće komadiće i začinimo kao i zelenu salatu ili ga opranog, bez začina, jedemo s jelima od mesa, jaja, sirom, purom itd.

Rotkvica (crvena, mjesečarka) opere se i jede s ljuskom, a rotkva — crna i bijela (povrtnica), poslije čišćenja i pranja izbira se ili isiječe na tanke kriške, začini i jede.

Kupus, bijeli i plavi (modri) se očisti, opere i isiječe na tanke rezance tako, što ga prije rezanja podijelimo u listove (ako su glavice mekše), listove slažemo jedan na drugi i tako režemo; ili glavicu prepolovimo i siječemo u tanke, uske rezance, pazeći pritom da ne zahvatimo i tvrde dijelove (korjen i deblja rebra listova). Posoljen kupus začinimo. Nije dobro kupus usoliti da stoji ili da vodu iz njega cijedimo i bacamo, jer time bacamo i mineralne sastojke, a dugim stajanjem gubi se i jedan dio vitamina.

Svježu salatu od paprika možemo načiniti zasebno, izrezavši očišćene paprike na rezance, koje začinimo. Ali, ovakva salata od paprika je uvijek ukusnija ako je pomiješena s paradajzom, isječenim na kriške, i sa crvenim lukom, isječenim na vrlo tanke kriške. To je takozvana miješana salata, koja se začinja samo sa soli i uljem, bez sirćeta, jer sam paradajz sadrži dosta kiseline.

Salata od krastavaca sprema se tako, što oprane i oguljene krastavce izrežemo na tanke kolutove (kriške), posolimo da omekšaju i prije jela začinimo uljem i sirćetom ili samo pavlakom; pobiberimo ih i dodamo bijelog luka i peršuna.

Salatu od celera načinimo na isti način kao i salatu od rotkvi.

Vrlo je vrijedna salata od kiselog kupusa, koju po vrijednosti sadržine vitamina ubrajamo u svježe salate.

Pored miješane salate od paprika i paradajza mogu se načiniti i druge miješane salate od raznog povrća, ali tako da se svako povrće posebno reže i začinja, pa se na okruglu činiju (zdjelu) slažu svaka zasebno — prema boji — tako da svjetlija dođe do tamnije. (To mogu biti: krastavci, paradajz, kupus, cvekla itd.).

Salate od kuvanog povrća mogu biti od: cvekle (cikle), karfijola, spanaća, blitve (mongold), mahuna (boranija), pasulja, celera, krompira, paprika itd.

Dobra je salata od pečene cvekle. Nju načinimo ovako: očišćenu i opranu cveklu stavimo u pećnicu ili pod peku da se peče kao krompir; kad je pečena, ogulimo je (samo ljusku, kao kuvanom krompiru), izrežemo je na tanke kriške i začinimo kao i svaku drugu salatu. Ovoj salati, zbog ukusa, dodajemo i malo kima.

Karfiol za salatu, čist i opran, stavimo da se kuva u malo slane vode; kad bude mekan, podijelimo ga na cvjetove i začinimo uljem i sirćetom (po ukusu se može dodati isjeckanog bijelog luka i peršuna).

Mahune (boraniju), očišćenu, opranu i izrezanu, skuvamo, posolimo i začinimo (pobiberimo i dodamo bijelog luka i peršuna, prema ukusu).

Stari pasulj iskuvamo, ocijedimo od vode u kojoj je kuvao, posolimo i izmiješamo; dodamo mu dosta crvenog luka izrezanog na tanke kriške, sirćeta, ulja i bibera — sve po svom ukusu.

Salatu od krompira načinimo sa istim dodacima kao i salatu od pasulja, a za to skuvani krompir, ogulimo i izrežemo na kolutove. Objema salatama dodamo peršunovog lista. Za spremanje salate najbolje je vinsko sirće.

I od svega konzerviranog povrća možemo načiniti salate na opisani način, a ima i takvih koje su već kao salate gotove (paprike na razne načine, ajvar itd.).

RAZNA DRUGA SLANA JELA

Među ova ubrajamo razna jela, koja mogu poslužiti kao dodatak uz meso (neka jela od krompira) ili se jedu kao potpuna jela uz neku salatu (razna jela od jaja i luka i neka druga). Iz daljeg izlaganja ćemo i to vidjeti.

Krompir smo već nekoliko puta spominjali, ili kao dodatak jelima od mesa, ili s mesom i ribom u vidu novog jela (musake, papazjanija, bakalar i dr.). Ako krompir dajemo uz neko meso, možemo od njega načiniti varivo na dva načina: Prvo, da ga opranog i oguljenog isiječemo na 4—6 komada i skuvamo u slanoj vodi; kad je krompir kuvan, u vodu u kojoj se on nalazi dodamo zapršku sa crvenim lukom i paprikom, pa varivo prema ukusu zakiselimo vinskim sirćetom. Dok krompir kuva, možemo mu dodati i koji list lorbera. Drugo, da pripremljeni krompir propirjamo na već gotovoj zapršci i nalijemo vode, da kuva. Na kraju se začini sirćetom ili doda pavlake.

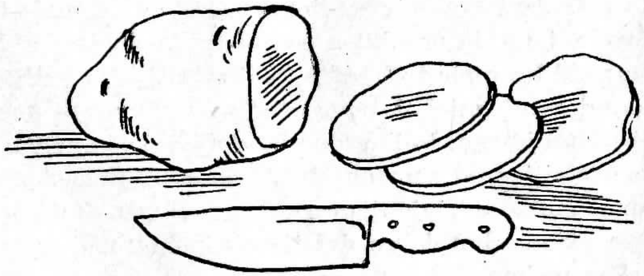
Pire ili kaša od krompira: oprani, oguljeni i na četiri dijela razrezani krompir stavimo da se kuva u malo ključale vode, tako da ona kuva sve dok krompir ne bude mekan; sad krompir treba posoliti i viljuškom ili drvenim tučkom dobro izgnječiti, pomiješati s maslacem ili maslom (masti) i mlijekom, toliko da se dobije kaša. Ovo jelo treba načiniti pred sam obrok, da se suviše ne stegne; a i krompir dužim stajanjem gubi na ukusu. Zato ga je (dok se jede čorba) dobro držati pokrivenog nad posudom s vrućom vodom.

Prženi krompir može biti mladi i stari, cijeli ili rezani na kolutove ili rezance. Kod prženja krompira treba voditi računa o tom da je krompir nov i da se prije prženja ne soli, da masnoća ne prska. Zato se mladi krompir, oguljen i opran, obriše čistom suvom krpom, a isto tako i kolutovi ili rezanci starog krompira za prženje. Mast, maslo ili ulje se ugrije i kad je vruće, stavi pripremljeni krompir, koji se naglo isprži s obje strane, izvadi viljuškom ili rešetkastom kašikom, ocijedi od masnoće i odmah posoli sitnom soli.

Krompir se može i peći, oguljen, izrezan i posoljen, u tepsiji na masti, ili uz pečenje u pećnici ili pod sačem. A može se peći i u ljusci. Prvi se jede uz salatu i meso, a drugi s mekanim sirom ili kajmakom, kao i sa kiselim mlijekom.

Krompir se može obariti, oguljen, u slanoj vodi, posuti peršunom ili mirođijom (koprom) i jesti uz paprikaš ili neko meso u umaku, a može se i zamastiti s maslacem uz sir i kajmak.

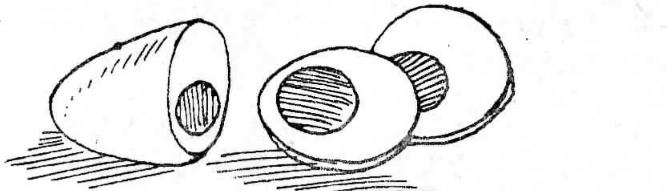
Krompir sa purom ili takozvana krompirica: u osoljeni krompir u vodi, koji se bari kao što smo opisali gore, kad on prokuva i bude napola gotov, doda se toliko kukuruznog brašna ili kukuruznog griza i miješa, toliko da se dobije kaša nešto rjeđa od pure. Ovo se umješa na tihoj vatri, dok ne bude gotovo, a onda se izruči na zdjelu i prelije vrućom mašću, na kojoj je ispirjan sječeni crveni luk i paprika. Jede se s nekom salatom za večeru ili uz neko meso sa sokom (pirjano) o obroku u podne.



Krompir sa tijestom: na kocke isječeni i u slanoj vodi obareni krompir se ocijedi i proprži na masti, na kojoj je već propirjan crveni luk uz dodatak crvene paprike, pa se u njega doda skuvano i ocijeđeno tijesto (krpice), pobiberi i jede uz neku salatu.

Krompir sa jajima može se načiniti na više načina, a mi ćemo ovdje spomenuti dva: Prvo, da se u podmašćenu tepsiju slaže jedan red na kolutove izrezanog, skuvanog i oguljenog krompira, a red na kolutove izrezanih tvrdo kuvanih jaja. Svaki red se posoli i pobiberi; prvi i zadnji red je krompir, koji se odozgo prelije vrućom mašću i pavlakom ili s kajmakom razblaženim mlijekom. Peče se u pećnici pola sata, a na sto se iznosi u istoj posudi u kojoj je pečen. To je takozvani francuski krompir. Jede se s nekom salatom. Drugo: oguljeni, oprani i na kolutove izrezani krompir se posoli i stavi u podmašćenu tepsiju. U zasebnoj posudi izmute se jaja i mlijeko (1 kg krompira, ½ litre mlijeka i 2 jaja) i time se prelije krompir, koji se na kraju zamasti i peče u pećnici dok ne bude mekan.

Valjušci od krompira: prema broju osoba skuva se krompira, koji se oguli od ljuske i na dasci viljuškom zgnječi (ako u kući nema sprave za protiskivanje krompira ili stroja za mljevenje mesa, na koji se može i krompir samljeti), pa se na dva dijela krompira doda jedan dio brašna, masti i jaja; prema broju osoba načini se i tijesto (4 osobe: 75 dkg krompira, 25 dkg brašna, 1 ravna kašika



masti i 1 jaje). Malo se osoli, načini glatko tijesto, od koga se načini valjak, koji se izreže poprijeko u manje komadiće, a ovi se na pobrašnjenoj dasci uvaljaju u valjuške veličine malog prsta. Valjušci se, kao i druga kuvana tijesta, kuvaju u proključaloj slanoj vodi 15 minuta. Ako se valjušci daju uz pirjanog zeca ili koje drugo pirjano meso ili paprikaš, ne zamašćuju se, a ako se daju kao jelo, uz salatu, za večeru, treba ih zamastiti vrućom mašću; još bolje je staviti ih u mast sa proprženim mrvicama od hljeba ili proprženim grizom.

Od ovog istog tijesta možemo načiniti i savijaču, tako da izmiješano tijesto razvaljamo za prst debelo, premažemo na masti proprženim mrvicama, savijemo u deblji valjak (kao oklagija), stavimo u čistu krpu ili salvet, krajeve zavežemo, i ovako u krpi kuvamo u ključaloj slanoj vodi koliko i valjuške. Kuvanu savijaču izvadimo iz krpe, izrežemo na kose kriške i složimo na tanjir pored nekog pirjanog mesa.

Krompir sa slaninom i kiselim kupusom: na tepsiju se slaže red na tanke kriške rezane slanine, red krompira, na krompir pirjani kupus, pa opet slanina i krompir. Po ukusu se soli i biberi, dolije malo vruće vode i peče u pećnici dok krompir ne bude mekan.

Rićet je miješano jelo od pasulja i ljuštenog ječma. Ovo jelo je probavljivije nego sam pasulj, jer na to utiče ječam. Posebno se skuva pasulj, a posebno ječam, pa se pred pravljenje zaprške sastave i izmiješaju. Rićet je naročito ukusno jelo ako se pasulj kuva s nekim suvim mesom. Ovako se može načiniti i pasulj s kiselom repom ili kiselim kupusom, kako sa suvim mesom tako i bez njega. Ove vrste povrća čine pasulj probavljivijim i ukusnijim, a njima unosimo i promjene u jelovniku.

Kiseo kupus se kuva s nekim suvim mesom ili kobasicom, a može i sa suvom slaninom. Ako je meso posnije, treba kupusu dodati zapršku na kraju kuvanja. Kupus se može i pirjati, pa služiti uz proju sa čvarcima.

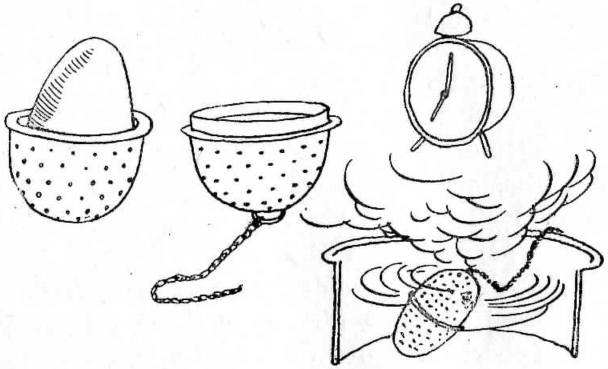
Punjene paprike bez mesa se mogu puniti i pirinčom (rižom), taranom, pasuljem itd. To činimo kako ljeti tako i zimi. Ako zimi ili u proljeće punimo paprike koje smo konzervirali, treba ih dan uoči punjenja namočiti u mlaku vodu da im ona oduzme suvišnu so.

1) Ako paprike punimo pasuljem, činimo to tako da skuvani pasulj ispirjamo na crvenom luku sa crvenom paprikom kao i za prebranac, a soli i bibera dodamo prema ukusu. S ovako pripremljenim pasuljem punimo paprike, složimo ih u podmašćen zemljani sud ili tepsiju, podlijemo vodom u kojoj se pasulj kuvao, prelijemo vrućom mašću i pečemo u pećnici 1 sat.

2) Ako paprike punimo pirinčom ili taranom, onda najprije ispirjamo na masti dosta crvenog luka (8 paprika, 2 glavice luka, pola šalice pirinča ili 1 šalica tarane, 2 krompira, 2 mrkvice, 1 kašika masti), na koji dodamo malo crvene paprike i na sitne kocke isječeni krompir i mrkvicu i sve zajedno propirjamo nekoliko minuta; u to dodamo očišćeni i oprani pirinač ili taranu, propirjamo, osolimo i pobiberimo. S ovim nadjevom punimo paprike, koje skuvamo u rjeđem umaku od paradajza ili ih, složene u podmašćenu tepsiju, prelivane povlakom i podlivene vodom, pečemo u pećnici. Paprike se kuvaju ili peku dok pirinač ili tarana ne budu mekani. Zato treba u paprike, ako se peku, naliti toliko vruće vode, da u njoj ogreznu.

Pirjane gljive. Za ovu svrhu upotrebljavamo poznate zdrave (ne otrovne) gljive, a najbolji su vrganji.

Vrganji se očiste, operu i izrežu na tanke kriške. U masti se ispirja crveni luk (½ kg vrganja = 1 pun tanjir, 2 glavice luka, 1 kašika masti), dodaju se vrganji i zajedno s lukom pirjanju dok ne budu mekani. Sole se i bibere, a može im se dodati i pirinač, pa se u tom slučaju nalije dvaput više vode nego što je bilo pirinča i, bez miješanja, kuvaju dok pirinač ne bude mekan. Ovome jelu dodaje se i zeleni peršun. Sušene gljive močimo prije u mlakoj vodi da omekšaju.



Od jaja i mlijeka možemo načiniti najrazličitija jela. To smo već i vidjeli iz mnogih primjera, gdje su jaja i mlijeko upotrebljeni kao dodaci musakama, nadjevenom (punjanom) povrću, za umake i neka tijesta. O upotrebi mliječnih proizvoda biće govora u sljedećem poglavlju.

Sada ćemo spomenuti samo neka jela od samih jaja ili malih dodataka uz njih, kad ih kao takva, uz neku salatu ili umak, možemo služiti kao jedno potpuno jelo. Jaja su, s obzirom na hemijski sastav, takozvana potpuna hrana, jer sadrže sve hranljive sastojke i neke vitamine. Jaja su ponekad loš regulator u probavi hrane. Zbog toga smo ih skoro i isključili iz jelovnika male djece u prvoj godini života. Jaja su ponekad i teško probavljiva, a to su onda ako su pržena na mnogo i jako vrućoj masti. Zbog toga treba jaja umjeti ispržiti. Da bi pržena jaja bila lakše probavljiva, treba ih ispržiti ovako: razbijemo jedno po jedno jaje nad jednim čistim tanjirićem ili šoljom (zbog probe da nisu pokvarena) i sipamo u veći tanjir ili činiju (ako se prže za više osoba). Sva jaja posolimo i istučemo viljuškom i sipamo u rastopljenu, malo vruću mast i miješamo zajedno s mašću samo toliko da se bjelančevina jaja zgruša. Ovako pripremljena jaja ne samo što ostanu mekana i lakše probavljiva, već se usljed kraćeg prženja i kod niže temperature u jajima sačuva i više vitamina.

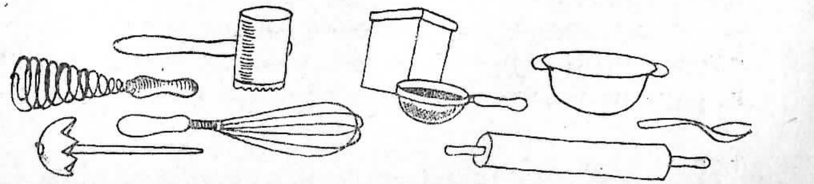
Lako probavljiva su i meko kuvana jaja. U tu svrhu treba zakuvati vodu i u nju na kašiki spustiti jaje koje treba da ključa 3 minute.

I jaja bez ljuske, takozvana poširana jaja, treba da kuvaju 3 minute. To se čini tako, da se jaje spusti u ključalu slanu i malo zakiseljenu vodu i između dvije kašike kuva 3 minute; kuvano jaje se stavi u umak od paradajza.

Jaja možemo pržiti i sa crvenim lukom propirjanim na malo masti (starim ili mladim); sa paprikama, kajmakom, šunkom, pavlakom itd. I ova prženja, kao i ono prvo, treba da su kratka.

Kad jaja tvrdo kuvamo, treba ih staviti u hladnu čistu vodu i kad voda prokuva, kuvati ih 10 minuta.

Razne dodatke, bogate hranljivim sastojcima, naročito bjelančevinama (šunku, mozak, gljive), ne treba spremati uz jaja, jer su jaja kao hrana bogata bjelančevinom. Ako se to već čini, neka se tako kombinuje da je jaja, zajedno s ovakvim dodatkom, toliko koliko je po prilici potrebno bjelančevine čovjeku dnevno. To bi, napr., značilo da, ako spremamo jaja sa šunkom, za jednu osobu uzmemo 1 jaje i samo 5 dkg šunke itd.



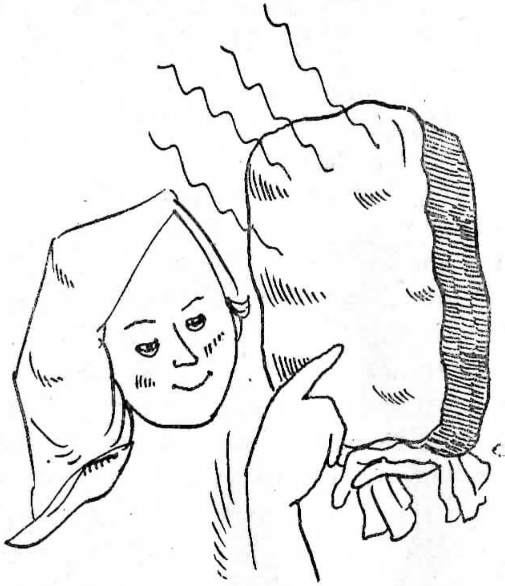
JELA OD TIJESTA

Jela od tijesta mogu biti slana i slatka, sa kvasom i bez njega, sa praškom za pecivo itd. Većini od njih je glavni sastavni dio brašno. Na ovoj, brašnenoj, osnovi (naročito od pšeničnog brašna) u stanju smo, uz dodavanje vode, mlijeka ili sirutke, načiniti tijesto, pošto je bjelančevina brašnata, koja sjedinjuje, sljepljuje, čestice brašna sa tečnošću u tijesto. I što je brašno od boljih vrsta pšenice — a to su one koje sadrže dosta bjelančevine — od njega su i tijesta bolja; lakše se mijese, razvijaju i razvlače, a kvasne gljivice u takvom tijestu bolje i brže rade. Zato je kod nas i najbolje brašno od banatske tvrde pšenice, a hljeb od ovog brašna poznat je kao jedan od najboljih, koji najviše naraste pod uticajem rada kvasnih gljivica, lagan je i šupljikav, pa time i lako probavljiv.

Kako je hljeb, uz mlijeko, voće i povrće, osnov u našoj svakodnevnoj ishrani, to ćemo najprije porazgovarati o hljebnom tijestu i radu kvasnih gljivica. Kad kažemo da je hljeb osnov naše ishrane, tada mislimo na pšenični hljeb zbog svih onih svojstava koja pšenica ima u našoj ishrani, a koja su nam poznata, jer mi znamo da hljeb može biti i od kukuruznog, ječmenog i drugog brašna, ali nikad nije ono što je hljeb od pšeničnog (crnog) brašna.

Hljeb može biti sa kvascem (onda ga nazivamo »kiseli hljeb«) ili bez kvasca (pogača). Mnogo je bolji, ukusniji, hranljiviji i lakše probavljiv hljeb sa kvascem, no bez

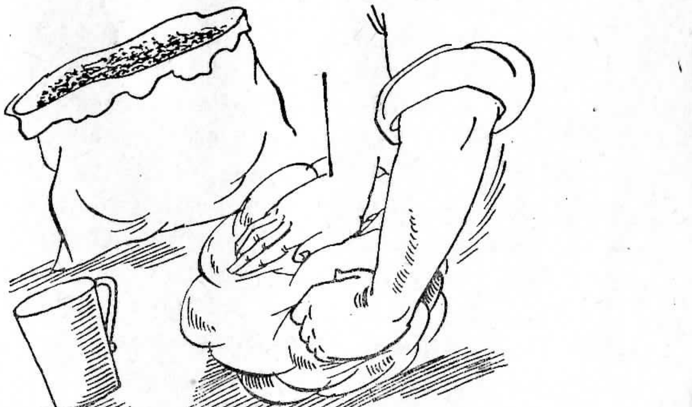
njega. Evo zašto! Kvasne gljivice, radi svog života i razvitka upotrebljavaju jedan dio skroba i pretvaraju ga u šećer. U svom daljem radu one sa svojim fermentima pretvaraju šećer u alkohol i ugljeni dioksid (CO_2). Kako je ugljeni dioksid gas (plin) koji je lakši od mase tijesta, on teži da iz tijesta iziđe van i time tijesto nadiže (ono raste, kako mi obično kažemo). Dok je tijesto sirovo, a naročito to biva u onom tijestu koje je od brašna sa više ljepka, ovaj gas ne može izaći iz tijesta sve dok ono ne dođe u vezu s toplotom (za vrijeme pečenja). Zato tijesto i raste sve dotle dok se ne stavi da se peče. Kad se tijesto sa kvascem stavi da se peče (hljeb i neka druga tijesta), onda iz njega pod uticajem toplote isparava voda, slabi ljepljivost i ugljeni dioksid izlazi iz tijesta. Zbog toga, kao i zbog rada kvasnih gljivica tijesto u prvi mah raste u toploj pećnici ili pod »pekom« (sačem). Ovo se dešava samo dotle dok visoka toplota ne uništi kvasne gljivice i time obustave njihov rad. Ovo je vrlo nužno, jer da nije visoke temperature u pećnici, ne bi se tijesto ni ispeklo, već bi se samo razišlo i prešlo preko posude u kojoj ga pečemo. Da bi hljeb i druga tijesta s kvascem ispekli kako treba, tj. da nam budu kako treba (zdrava, ukusna, lako probavljiva i lijepog izgleda), treba umjeti pravilno zagrijati pećnicu. Većina iskusnih domaćica to i zna, a mlade domaćice neka se kod ispitivanja (probanja) toplote pećnice posluže brašnom, onako kako smo to opisali kad smo govorili o pečenju uopšte. Osnovno je znati da pećnica ne smije biti ni prevruća ni malo topla. Ako je prevruća, na tijestu se brzo uhvati kora, a iznutra ostane vlažno i gnjecavo, pa zbog toga iz tijesta ne mogu izaći ni ugljeni dioksid ni alkohol. Takvo tijesto niti je zdravo niti je lako probavljivo, a i izgled mu je nikakav. Ako je pak pećnica slabo zagrijana, u njoj se bez potrebe produžava rad kvasnih gljivica. Takvo tijesto je mnogo kiselo zbog stvaranja veće količine alkohola i ugljenog dioksida i bez ikakvog je izgleda. Zato, hljeb stavljamo da se peče kad je dva



puta rastao i kad je naraslog tijesta duplo više od umiješenog, a pećnica toliko vruća, da u njoj brašno ili papir odmah (za 1 minutu) požute. Za prvo vrijeme pečenja pećnicu ne otvaramo i hljeb ne okrećemo sve dotle, dok ne bude više nego napola gotov. Tek tada posudu sa hljebom okrenemo ili sa sača otstranimo malo suvišnog žara, tako da se hljeb istiha, ali uz postojanu vatru ispeče do kraja. Hljeb je pečen onda kad se od posude odvoji sa svih strana, kad je lagan i kad na kucanje prstima odaje čist (jasan) zvuk. Tada ga izvadimo, poprskamo čistom vodom ili premažemo peruškom umočenom u vodu i umotamo u čistu krpu. Tada se pod uticajem toplote iz hljeba i vlage, koju smo vodom dodali, stvara vodena para, koja koricu hljeba omekšava.

Da nam kvasne gljivice rade pravilno u tijestu, potrebna im je, pored hrane i vlage u njemu, i umjerena toplota. Nju postižemo mlakom vodom (mlijekom ili sirutkom) i toplotom vazduha u prostoriji u kojoj tijesto raste. I kod ovog treba obratiti pažnju da voda i prostor ne budu pretopli ni hladni, već umjereno topli. Tada će najbolje raditi i razvijati se kvasne gljivice (ni prebrzo, ni presporo, ili nikako).

Da hljeb bude dobar, treba ga umjeti i umijesiti i postupati s njim do pečenja. Zato, kad se mijesi tijesto, treba ga lijepo izraditi; mijesiti ga (pošto zamjesimo brašno, vodu, so i kvasac) sa obje ruke sve dotle, dok tijesto ne otpada od ruku i od posude u kojoj se mijesi, a na površini tijesta se primjećuju mjehurići. Takvo tijesto je glatko i lijepo umiješeno, pa se u posudi u kojoj je miješeno ostavi da kvasne gljivice rade i rastu. Ispod hljeba kao i preko njega pospe se malo brašna, pokrije se čistom krpom i tako stoji dok ga ne bude za pola više, a onda se u »naćvama« ili na dasci, posutoj s malo brašna, premijesi. Ako hljeb pečemo u posebnim pećima, razdijelimo tijesto u dva dijela; svaki dio zasebno dotjeramo i stavimo u korpice od pruća ili drvene zdjele (činije), obje posute s malo brašna, da hljeb ponovo raste i tek tada ga stavljamo da se peče, istresavši ga iz korpe ili zdjele, i pečemo ga onako kako smo opisali. Ako ga pečemo u posudi (tepsiji), stavljamo ga u podmašćenu ili pobrašnjenu



tepsiju u dva jednaka dijela (kao valjci). Jednog od njih namažemo uljem ili rastopljenim maslacem, da se kod pečenja ne slijepe, jer će odvojeni biti ljepše i brže pečeni.

Neke mlađe domaćice znaju da će im biti najbolje hljebno tijesto, ako ga umijese od ovakvog srazmjera: 2 kg brašna, 2 kašike soli, 1 1/2 litre vode i 3 dkg kvasca (ili mali hljepčić domaćeg kvasca). Kvasac se izmrvi i, prije miješenja hljeba, zamijesi sa malo brašna i mlake vode ili mlijeka, a kad naraste, njime se mijesi hljeb. Od 1 kg brašna izađe 1,35—1,40 kg hljeba.

Kvasac se može pomiješati sa mlakim mlijekom i malo šećera. Ostavi se na toplom mjestu koji minut i vrlo brzo se nadigne (nadigne se pjenica). Ovakvim kvascem mijesimo sitno pecivo i druge kolače s kvascem; a ima ih i takvih, za koje se kvasac ranije i ne treba nikako ni podmjesivati, već se zajedno s ostalom masom zamijesi. Ako smo kvasac konzervirali, natopimo ga u mlaku vodu 1—2 sata prije miješenja, da bi smo osvježili život i rad kvasnih gljivica. Rad kvasnih gljivica je uvijek brži ako kvasac podmijesimo s malo šećera, jer im time skraćujemo vrijeme rada na stvaranju šećera iz skroba za prvom času množenja; kad ih je više, brži će biti njihov rad.

Kako se mijesi i peče hljeb od pšeničnog tako isto se mijesi i od raženog i ječmenog brašna.

Radi promjene i održavanja duže vlažnosti hljeb se može umijesiti od brašna s krompirom. Za ovakav hljeb se uzima ista količina brašna, kvasca i soli kao i za hljeb od pšeničnog brašna, pa se na tu količinu doda 1/2 kg u ljuski skuvanog, oguljenog i dobro zgnječenog ili samljevenog krompira; vode se dodaje oko 1 litra, jer i voda iz krompira upija brašno. Ostalo je sve isto kao i kod svakog drugog hljeba.

Ako mijesimo hljeb od kukuruznog brašna, onda prosijano kukuruzno brašno treba najprije (prije miješenja) popariti ključalom vodom i ohladiti ga da bude mlako. (Napr.: 2 l kukuruznog brašna se popare

sa 1 litrom vode). Mješavina kukuruznog i pšeničnog brašna za ovakav hljeb treba da je uvijek takva, da je za 1/3 (jednu trećinu) pšeničnog brašna više nego kukuruznog (napr.: 3 l pšeničnoga, a 2 l kukuruznog). Dok je hljeb od pšeničnog brašna pečen za 1—1 ¼ sata, dotle hljeb sa kukuruznim brašnom ili krompirom treba peći nešto duže (pola sata duže).

Sitno pecivo. Često nam je želja obradovati svoju djecu zemičkom, kiflom (roščićem) i drugim pecivom. Isto tako smo u neprilici ponekad kad pođemo u posjet kod rođaka ili prijatelja — htjeli bismo i njihovoj djeci nešto ponijeti! Voće je, doduše najzdravije, ali stariji vole da obraduju djecu i promjenom. Za tu svrhu najbolje nam služi sitno pecivo. Kako uvijek nismo u mogućnosti da nabavimo pekarsko sitno pecivo, treba da ga znamo same načiniti. A to je vrlo lako i jednostavno. Treba imati bijelog brašna (može se i crno pšenično brašno prosijati na gusto sito), svježeg ili konzerviranog kvasca, malo masnoće i mlijeka i — eto žemičaka i kifli! Evo, kako ih treba načiniti: kvasac (germu) izdrobimo u pola šalice mlakog mlijeka kome smo dodali 1 kašičicu šećera i to stavimo na toplo mjesto da kvasac raste. Prosijemo 1/2 kg brašna (koje treba da je toplo i zato ga uoči dana miješanja, ako je vrijeme hladno, treba donijeti u kuhinju, kao i za hljeb), pa u udubljenje koje u njemu učinimo stavimo priređeni kvasac, 1 kašiku rastopljena maslaca (ne ugrijanog) i 1 ravnu kašiku sitne soli, pa sa svim tim, uz dodavanje još pola šolje mlakog mlijeka, izradimo (izmijesimo) tijesto kao za hljeb. Kad je tijesto naraslo za pola više, stavi se na dasku posutu s malo brašna, i od njega se načini duguljast hljepčić kao oklagija debeo. Taj hljepčić čistim drškom drvene kašike razdijelimo na jednake male hljepčiće, a po sredini svakog od njih načinimo istom drškom kašike udubljenje i to po dužini hljepčića. Na taj način dobijemo oblik pekarske žemičke. Sve žemičke okrenemo na drugu stranu i na dasci, posutoj brašnom, ostavimo pokrivene da još malo narastu. Poslije toga ih slažemo u podmazanu tepsiju, okrećući ih na pravu stranu. U tepsiji treba da postoje još koji minut, a onda ih stavljamo da se peku u isto onako toplu pećnicu kao i hljeb. Pečene su kad su svjetložute i lagane. Zamotaju se, pokvašene, u čistu krpu kao i hljeb. Ako želimo pored zemičaka imati i roščića (kifli), možemo svaki onaj mali hljepčić tijesta razvaljati i saviti u roščiće, pustiti ih da rastu i peći isto kao i zemičke. Da sitno pecivo bude lijepo pečeno, ne treba često otvarati pećnicu. Ovo tijesto se ispeče za pola sata.

Mliječni hljeb. Za ovaj hljeb se umijesi kvasac (germa) kao i za sitno pecivo, a za njega nam treba: 1/2 kg brašna, 1 šolja mlijeka (1/4 l), 2 kašike maslaca, 2 kašike šećera, 2 dkg kvasca (1 kašika izdrobljenog svježeg ili konzerviranog kvasca), soli i 1 jaje za premazivanje. U prosijano brašno stavimo narasli kvasac, pa mliječni hljeb mijesimo dodajući mlako mlijeko, u kome smo rastopili maslac i šećer (mjesto maslaca može se upotrijebiti i mast). Kad smo tijesto dobro izmijesili (kao i hljeb), ostavimo ga radu kvasnih gljivica. Kad je tijesto naraslo, kao i svako drugo tijesto sa kvascom, premijesimo ga, stavimo u namazanu tepsiju, u kojoj još raste oko pola sata, a onda se odozgo namaže razmućenim jajetom i peče.

Od ovoga tijesta možemo načiniti tri jednaka duguljasta (valjkasta) dijela i od njih načiniti mliječnu pletenicu, koju možemo staviti po dužini u manju užu tepsiju ili je saviti u krug i peći u šerpi (pošto naraste).

Kuglof je kolač koji se u mnogim našim krajevima rado pravi. I za njega, kao i za pomenuta peciva, imamo namirnice u svojoj kući. Jedini izdatak je za kvasac (germu), ali i njega treba imati konzerviranog, da ga imamo pri ruci kad nam zatreba. U kuglof se može staviti suvog grožđa ili suvih višanja, što takođe sami konzerviramo. Za kuglof nam je potrebno: 1/2 kg brašna, 4 kašike maslaca ili 3 kašike masti, 4 žumanca, 4 kašike šećera, 1 šolja mlijeka, kvasca (3 dkg), korice od limuna i soli. Neotopljen maslac (buter) se umiješa sa žumancima i šećerom da masa postane pjenasta (miješa se najmanje 1/4 sata). Za to vrijeme nam raste kvasac. Kad smo masu dobro umutili, dodamo joj kvasac, a onda pomalo prosijanog brašna i mlakog mlijeka, dok sve ne utrošimo. Kad drvenom kašikom (koja služi samo za miješanje tijesta) izlupamo tijesto, i to toliko dok ono otpada od kašike i posude, i da se po njemu pojavljuju mjehurići, ovako izmiješeno tijesto stavljamo u podmazanu posudu (okruglu i rebrastu ako imamo) da u njoj kuglof raste. Kad je posuda puna (a za ovu masu dosta je posuda od 2—2 ½ l), kuglof se stavlja peći i peče se barem 1 sat. Kad je pečen istrese se na dasku i pospe sitnim šećerom. Kad se ohladi, stavi se na plitki tanjir, izreže i jede topao. Da li je pečen, proba se čistim drvenim štapićem (ili čistom iglom), pa ako na njima ne ostane tijesta, već su čisti, kuglof je pečen.

Kao što smo napomenuli, ako želimo da ovaj kolač bude još ukusniji i hranljiviji, u tijesto se izriba korice od limuna ili naranče i doda suvog grožđa (1 šoljica).

Sva tijesta s kvascem treba rezati tek kad se prohlade, a jesti se mogu i topla i hladna.

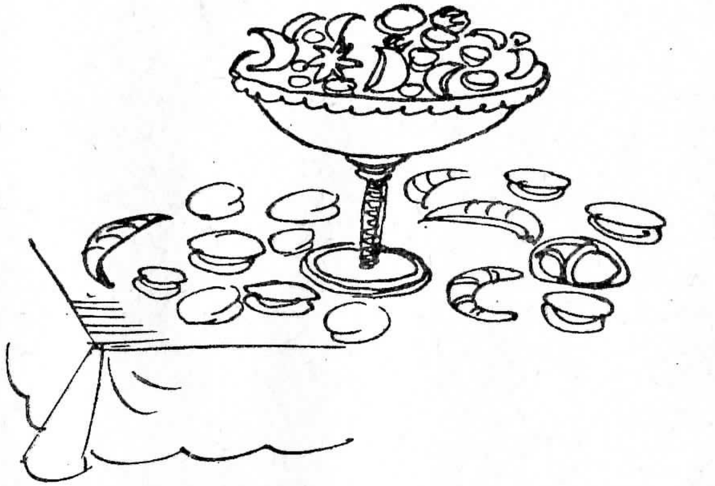
Slatko tijesto s kvascem uz razne nadjeve. Kako je tijesto s kvascem izdašno, a skoro nema kuće u selu koja ne bi imala sve što je za miješenje takvog tijesta potrebno, treba ga u ishrani koristiti kao slatko jelo uz razne dodatke od voća i mliječnih proizvoda.

Jedna dobra vrsta ovog tijesta može poslužiti za davanje raznih oblika kolačima, pa ih onda zbog toga, kao i zbog raznih nadjeva kojima ih nadjevamo, različito i nazivamo. Ako takvo tijesto s nadjevom savijamo, takve kolače nazivamo savijača od tijesta s kvascem, jer ima, kao što ćemo vidjeti, i savijača od običnog tijesta, bez kvasca. Prema tome da li takvu savijaču nadijevamo sirom, pekmezom, makom, orasima ili nekom drugom sortom voća, ona po tome dobiva i svoje ime (savijača sa sirom, pekmezom, makovnjača, orahnjača itd.) Ili, pak, to tijesto razvaljamo na dasci, posutoj s malo brašna, režemo ga u četvrtaste komade (kao dlan velike), nadijevamo s nekim od pomenutih sredstava i uvijemo u roščić. Na taj način dobijemo opet razne roščiće, koji nose naziv prema nadjevu: roščići od pekmeza, sira, oraha, lješnika itd.

Najprije ćemo reći kako se načini tijesto za obje grupe kolača, a onda ćemo posebno obraditi nadjeve. Evo, šta treba za takvo tijesto i kako se ono miješi: 1/2 kg brašna, 1 šolja mlijeka (¼ l), 2 žumanceta, 2 vrhom pune kašike šećera i 2 ½ kašike maslaca ili oko 2 kašike masti, kvasac (3 dkg), so i korice od limuna, naranče ili vanilije, tučene sa šećerom. No, ako nema nekog od ovih mirisa, mogu se kolači načiniti i bez njih; nedostajaće im samo bolji miris i ukus, a vrijednost se neće promijeniti. Kvasac podmijesimo s malo mlakog mlijeka, s kašičicom šećera i 2 kašike brašna. Brašno prosijemo u veću posudu (emajliranu činiju) i ugrijemo ga. U brašnu načinimo udubljenje, u koje stavimo kvasac i ostalo što smo nabrojali. Sada s drvenom kašikom (koja služi samo za miješanje tijesta) tijesto tučemo sve dotle dok ne bude umiješeno kako treba, a to je kad se sa kašike i posude odvaja. Preko umiješenog tijesta pospemo malo brašna (da se na njemu ne hvata korica dok raste), pokrijemo ga sa čistom krpom i stavimo na toplo mjesto da raste 1 sat. Poslije toga istresemo ga na dasku i podijelimo na dva dijela, pa svaki od njih razvaljamo nešto tanje od debljine malog prsta. Ako od razvaljanog tijesta pravimo savijaču, nadjenemo je nadjevom, koji s nožem svuda jednako raspodijelimo i tijesto savijemo u savijaču. Isto tako učinimo i sa drugom polovicom, pa ih, jednu pored druge, stavimo u podmazanu posudu (tepsiju), da se tijesto ponovo diže još oko pola sata. Sad savijaču stavljamo da se peče, a prije nego što je stavimo u pećnicu, namažemo je odozgo perom umočenim u razmućeno jaje. Pečemo je kod umjerene vatre,

a kad je pečena i prohlađena, izrežemo je u kose kriške, koje lijepo složimo na tanjir i pospemo šećerom.

Ako od ovog tijesta pravimo roščiće (kifle), onda ga razvaljanog izrežemo, uzduž i poprijeko, na jednake četvrtaste komade; na kraj svakog od njih stavimo neki nadjev, preko nadjeva prebacimo jedan ćošak (ugao) tijesta, pa tijesto od tog kraja prema drugom ukoso uvijamo u roščić, koji malo savijemo i složimo u podmašćenu tepsiju. Roščići se ostave da ponovo rastu, zatim se premazuju i peku kao i savijača.



Nadjevi od pekmeza, marmelade i džema su gotovi, a druge moramo znati pripremiti.

Nadjev od sira pravi se ovako: uzmemo 1 šalicu mekanog sira, 2 kašike maslaca, 2 kašike šećera, 2 žumanca, malo soli i korice od limuna. Maslac, žumanca i šećer s koricom od limuna miješamo dok ih dobro ne izmiješamo, da masa bude pjenasta. Zatim dodamo izdrobljeni sir i s ovim izmiješamo, pa s ovako pripremljenim nadjevom nadijevamo savijaču ili roščić. Sir treba da je dobro iscijeđen.

Nadjev od oraha: samelje se 1/2 kg oraha i popari uzavrelim mlijekom (2 dcl). Orasima se doda šećera ili meda toliko da se oslade, pa se ovim nadjevom nadijeva tijesto. Zbog boljeg ukusa i hranljivosti ovom se nadjevu može dodati i suvog grožđa (10 dkg), korice od limuna ili sitnog cimeta, kao i malo ruma. Ovako se pravi i nadjev od badema i lješnika.

Nadjev od maka: 1 šalica samljevenog maka kuva se u 1 šolji mlijeka dok mak ne bude mekan. U skuvani mak dodamo sve one dodatke kao i u orahe. Glavno je da se mak osladi medom ili šećerom, a ostalo se dodaje prema mogućnostima nabavke (suvo grožđe, cimet, limun).

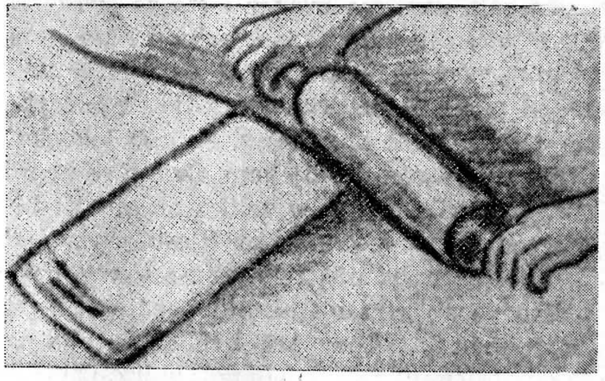
Nadjev od smokava: u 1 litru mlijeka skuva se 1/2 kg sitno isječenih suvih smokava i tome se dodaju 2 kašike griza. Masa se, uz miješanje, kuva dok griz ne nabubri i dok sve ne postane gusta kaša; osladi se sa šećerom ili medom i prohladi, a onda se u nju doda snijeg od 2 bjelanceta, koja su nam kod miješenja tijesta pretekla.

Nadjev od rogača se priprema tako, da se rogači izribaju i pomiješaju s vinom, medom ili šećerom; doda im se maslaca i 1 jaje, tako da se dobije gustina kao i svakog drugog nadjeva. I u ovaj nadjev se može naribati korice od limuna ili naranče.

Salenjaci. Ovi kolači mogu biti od tijesta sa kvascem (tada ih najviše izađe) ili bez njega. Također se za salenjake može načiniti tijesto s bijelim vinom, itd. Salenjake pravimo u doba klanja svinja ili kad kupimo salo. Za ove kolače treba: 1 tanjir bijelog brašna, 2 žumanca, 1/2 šolje mlijeka, 1 kašika šećera, 2 dkg kvasca, 1/4 kg sala, malo soli i pekmez.

Najprije očistimo salo od žilica, istružemo ga nožem, a zatim ga dobro izmiješamo sa 3 kašike brašna, pa nožem tijestu damo oblik pljosnate pogače, koju stavimo na tanjir, posut brašnom, i ostavimo da stoji na hladnom mjestu 1 sat. Dok salo stoji, od gornje mase umijesimo

glatko tijesto, koje pokrijemo i ostavimo da stoji pola sata. Poslije toga vremena tijesto se razvalja u četvrtast oblik pola prsta debelo. Na ovo razvaljano tijesto stavi se pripremljeno i otstajalo salo, preko koga se preklope rubovi tijesta tako, da sve salo bude pokriveno. Preko ovako složenog tijesta tuče se valjkom svuda jednako, tako da ostane četvrtasto i prst debelo. Ovako uređeno tijesto složi se kao ubrus (salvet) i takvo stoji pola sata. Poslije toga se još dva puta onako valjkom istuče (olako tučenjem razvalja), preklopi i stoji svaki put po pola sata. Iza toga se tijesto razvalja prst debelo, od njega se izrežu četvrtasti komadići kao za roščiće (malo manji), slože jedan do drugoga u podmazanu tepsiju, rastu u njoj pola sata, a onda se stave peći u dobro ugrijanu (ali ne prevruću) pećnicu. Za vrijeme pečenja ne treba otvarati pećnicu, da bi se usljed toplote ovi kolačići izlistali i dobili izgled knjižice. Jedanput se tepsija okrene i kad kolači budu pečeni (svjetložuti i lagani), izvade se na tanjir i pospu onom kašikom sitna šećera, od koje smo samo mali dio odvojili za kvasac (pjenicu, da bolje narastu). Na svaki kolačić stavimo malo pekmeza, džema ili marmelade, i to na sredinu. Osim toga, možemo one četvrtaste komadiće,



prije stavljanja u tepsiju nadjenuti nekom marmeladom ili pekmezom, preklopiti ih po sredini i tako dobivene knjižice složiti u tepsiju, pustiti da rastu, peći i posipati šećerom kao i prve. Kad razvaljano tijesto režemo, treba ga rezati vrućim nožem, da se kod pečenja bolje lista.

Zato, što se ovo tijesto lista kad se peče, i zovemo ga lisnato tijesto, a možemo ga načiniti i od maslaca i kajmaka na isti način kao i od sala, samo što u kajmak, zbog vlažnosti, dodamo malo više brašna.

Na isti način i sa istom količinom namirnica možemo načiniti i pogačice od čvaraka, s tom razlikom, što umjesto sala uzmemo čvarke i što se čvarci samelju na stroju za meso ili vrlo sitno isjeckaju i što se ne posipaju šećerom, već se čvarci prije stavljanja na tijesto pobibere, pa se ovi kolači zato ponegdje i nazivaju paprenjaci. Ne dodaje im se ni pekmez, a samo 1 kocka šećera se pomiješa sa kvascem i mlijekom. Čvarci se ne miješaju s brašnom kao salo, jer nisu toliko masni. Kad prestanemo sa savijanjem i stajanjem tijesta, razvaljamo ga prst debelo i čašom iz njega izvadimo okrugle pogačice, koje složimo na podmazanu tepsiju, pustimo ih da rastu pola sata, a onda ih pečemo kao i salenjake. Da nam pogačice ljepše izgledaju, išaramo ih nožem uzduž i poprijeko.

Ako u kući imamo više drugih poslova, možemo s ovom količinom namirnica (kao za salenjake) umijesiti pripremljene čvarke i, pošto je tijesto naraslo, iz njega izrežemo pogačice, koje također još jedanput rastu, pa ih zatim pečemo. Prije pečenja dobro je pogačice odozgo namazati razmućenim jajetom, jer su ne samo hranljive nego i lijepo izgledaju.

Ruža palačinci: od 1/2 kg brašna, 3 žumanceta i sa 2 dkg kvasca, razmućenog u mlakom mlijeku kome se doda kašičica šećera, umijesi se tijesto, koje se podijeli u tri jednaka dijela (kolačića). Dok tijesto stoji, dobro izmutimo 3 kašike masti ili 4 kašike maslaca sa isto toliko kašika šećera; muti se tako dugo dok ne bude pjensato. Sad svaki kolačić (tijesto) razvaljamo i namažemo ovom pjenom, pa ga savijemo u valjak, koji poprijeko izrežemo na dva prsta debele komade. Svaki komad, okrenut na izrezani dio, slažemo u podmazanu tepsiju i ostavimo ih da rastu 1/2—1 sata. Kad je tijesto naraslo, palačinci se preliju sa 1/2 litre pavlake, koju izmiješamo s malo šećera, a možemo i s kojim jajetom, ako želimo i ako ih imamo. Ovako pripremljene **ruža-palačinke** stavimo da se peku, a kad su pečeni, složimo ih na tanjir od kolača, a na sredinu svakog stavimo komadić džema ili slatka, a može i pekmeza ili marmalade. Jedu se topli. Umjesto pavlake, za prelijevanje možemo upotrijebiti mladi kajmak, razrijeđen s malo mlijeka.

Osim navedenih kolača s kvascem, ima ih još mnogo vrsta i oblika, a to su oni koje vi već odavno znate da pravite. To su: uštipci, pokladnice i drugi. Pošto se uštipci i pokladnice prže na masti ili ulju, treba ih pržiti u vrućoj masti i u prvi mah pokrivene, da bolje narastu. U pokladnice možemo dodati pekmeza (spojivši dva i dva kolačića zajedno), a u tijesto za uštipke dodati suvog grožđa ili izrezanih smokava, ili izribanih jabuka itd. Ovakva pržena tijesta sa kvascem ukusnija su i lakše probavljiva s ovim dodacima. U istom cilju dodaje se u ovakvo tijesto i rum ili rakija. Peku se s obje strane, vrući se posipaju šećerom i jedu topli.

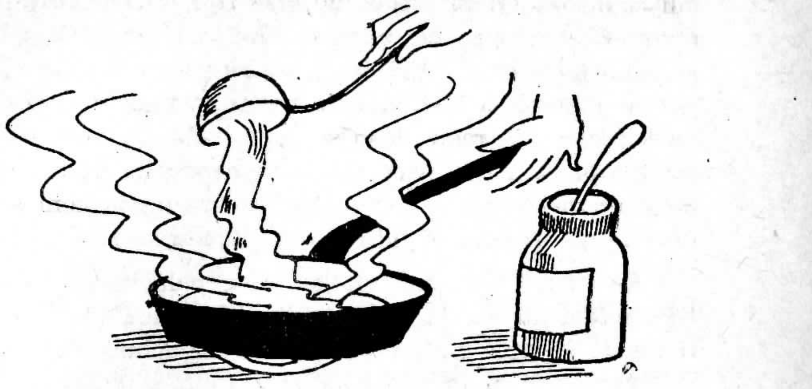
Tijesto za uštipke je, kao što nam je poznato, rjeđe i ono se ne mijesi rukom već se tuče drvenom kašikom. Da vam ono dobro izađe, načinite ga od ove količine namirnica: 30 dkg brašna, 2 žumanceta, 3 dcl mlijeka (oko 1 šalica), 3 dkg kvasca, 1 puna kašika šećera, malo soli i 1 kašika ruma ili 1 čašica jake rakije (umjesto rakije ili ruma dobro je dodati suvog grožđa ili dvije veće oguljene i izribane jabuke, smokve itd.).

Od tijesta sa kvascem možemo načiniti i kolač s voćem. Ovaj kolač načinimo tako, da najprije podmijesimo kvasac (2 dkg) sa kašičicom šećera u pola šolje mlijeka. Dok kvasac raste, mutimo zajedno 4 dkg maslaca, malo soli i korice od limuna. Kad ovo izmutimo, masi dodamo kvasac s mlijekom i brašno; tijesto dobro izmijesimo (izlupamo kao za uštipke) i stavimo ga u podmazanu tepsiju da raste. Kad se tijesto diglo za pola toliko, stavljamo ga da se peče, a kad je napola pečeno, premažemo ga pekmezom, a preko njega stavimo tučeni snijeg od 2 bjelanceta, pomiješan sa 3 kašike sitna šećera. Preko snijega razbacamo šolju opranih i očišćenih jagoda, trešanja, malina ili višanja, prema tome kakvo je voće prispjelo. To mogu biti i kajsije, samo njih treba isjeći na manje komadiće. Sad se kolač ponovo stavlja da se peče, da se zapeče snijeg s voćem, ali se pritom mora paziti da ne potamni; zato ga treba pokriti čistim papirom.

Palačinci, mrvice i bazlamače. Kao što nam je poznato ovo su rijetka, lijevana slatka tijesta. Neka od njih su rjeđa (palačinci), neka gušća (mrvice od brašna ili griza, kao i bazlamače). Palačinci se peku na malo masnoće u tavi na štednjaku; mrvice u pećnici u tepsiji i na štednjaku; a bazlamače samo u tepsiji u pećnici. Dok palačinke nadijevamo nekim od slatkih ili slanih nadjeva, dotle mrvicama dodajemo neki dodatak za poboljšanje ukusa (suvo grožđe ili neki voćni sok), a bazlamače, kad su pečene, možemo premazati pekmezom ili marmeladom.

Evo, kako se pojedinačno spremaju ova jela.

Palačinci: Potrebna je jedna i po šolja mlijeka, vrhom puna šolja prosijanog bijelog ili polubijelog brašna, 1—2 jajeta, soli, malo šećera i mast za prženje. Jaja se dobro izmute, doda im se malo soli, a zatim pola količine mlijeka i brašno, pa se drvenom kašikom tijesto dobro izradi. Tijesto se tuče sve dotle, dok se grudice brašna ne razbiju i ne sjedine, pa se tek onda doda druga polovina mlijeka, koja se s ovim tijestom dobro razmuti, tako da se dobije žitka masa. Na tavi se ugrije malo masti (ili masla), pa se na nju sipa toliko tijesta, da cijelo dno tave bude njime tanko pokriveno. Kad je palačinak zapečen s jedne strane, okrene se brzo tavom na drugu stranu (koja domaćica nema još vještine za okretanje palačinaka tavom, neka to učini nožem tako, da njime poduhvati palačinak po sredini i okrene ga), i isto tako zapeče kao i sa prve strane. Pečeni palačinci se jedan po jedan slažu na tanjir, pa kad su svi gotovi, mogu se samo pošećeriti, preklopiti na 4 dijela i služiti. Osim toga mogu se, kao slatko jelo, nadijevati raznim nadjevima: premazivati pekmezom, marmeladom ili džemom, samljevenim orasima, lješnjacima ili bademima, pomiješanim s malo šećera; nakon toga ih treba uviti, složiti na tanjir, posuti s malo sitna šećera i služiti.



Pored ovakvog načina spremanja palačinaka, može im se povećati ukus i hranljivost i na drugi način, tj. da se oni, već nadjeveni gornjim nadjevom ili istim onim nadjevima, o kojima smo govorili kod nadijevanja tijesta s kvascem, namazani ovim slože u podmašćenu tepsiju, preliju pavlakom ili skorupom i u pećnici peku oko pola sata. Kad su pečeni izvade se na tanjir za kolače i služe topli iza slanih jela, kao i svako slatko jelo.

Osim toga, od palačinaka možemo načiniti i takozvanu gibanicu tako, što pečeni palačinak po palačinak mažemo nadjevom od sira (koji nam je već poznat)

i slažemo jedan na drugi u podmazanu okruglu posudu (tepsija ili šerpa), dok sve palačinke ne utrošimo. Gornji palačinak se ne maže. Odozgo se palačinci preliju pavlakom i peku u pećnici. Ovo je nešto brži način spremanja palačinaka, jer se ne uvijaju, pa ga treba koristiti. Kad su pečeni, palačinci se pažljivo u cjelini izvade na tanjir, pa kako takvi izgledaju kao torta, režu se na trokutaste komadiće do sredine sa svih strana, i jedu se topli.

Ovo su, uglavnom, slatke vrste palačinaka, pa se u tijesto kod miješenja može naribati i korice od limuna ili naranče. Prema nadjevu kojim se palačinci nadijevaju, dobivaju i nazive: palačinci s pekmezom, orasima, sirom itd.

Međutim, pečeni palačinci mogu se nadijevati i nekim slanim nadjevom, po kom onda i dobivaju imena: palačinci sa spanaćem, kupusom, mesom itd. Meso za palačinke se pripremi isto kao i za musake: kupus se ispirja, a spanać, obaren i isječen, propržі se na masti s malo crvenog luka, doda se malo bibera i soli, 1 jaje, pa se sa sva tri ova nadjeva nadijevaju palčinci onako kao i oni u jednoj posudi sa sirom, prelijevaju se pavlakom i peku. Oni sa spanaćem mogu se poslije nadijevanja uviti, presjeći po polovici, uvaljati u razmućeno jaje i mrvice i peći na masti. Slani palačinci su, kao što vidimo, potpuna i zasitna jela, pa su u podne, uz neku čorbu i salatu, potpun obrok. Mogu se nadijevati i sa isprženim pečurkama ili gljivama, kao i na luku ispirjanim mozgom. U oba ova nadjeva se, pored soli i bibera, dodaje i isjeckano peršunovo lišće.

Mrvice od brašna ili griza prave se na isti način, a upotrebljava se griz ili brašno, već prema prilikama i potrebama. Za mrvice se uzima: oko 1/2 kg brašna (najbolje je bijelo, oštro) ili 1/4 l griza, 2 jajeta, 1/2 l mlijeka, 2 kašike šećera, soli i 1½ kašika masti za pečenje; korica od limuna i suvo grožđe ili neki sok od voća (kad su gotove), prema mogućnostima. Ako nismo spremili sok od

voća, poslužimo uz mrvice neki kompot od svježeg ili konzerviranog voća. Od jaja, mlijeka, brašna ili griza, šećera i malo soli umijesi se tijesto. Ako su mrvice od brašna, mogu se peći nakon kratkog stajanja; ako su pak od griza, treba da tijesto stoji 1—1 /2 sata, da griz nabubri. Za pečenje mrvica mast se ugrije u tepsiji, tijesto se na nju izlije i stavi u pećnicu da se peče. Kad je s jedne strane pečeno, okrene se na drugu, da se isto toliko zapeče; a onda se tepsija s tijestom stavi na štednjak, pa se tijesto nožem siječe i mrvi, da se dobiju krupnije mrvice (veličine lješnika). Vruće mrvice se stave na tanjir, pospu šećerom i suvim grožđem i služe. Ili: svaki sebi u tanjiriću polijeva sokom od voća ili kompota i tako jede malom kašikom.

Bazlamača može biti od bijelog i od kukuruznog brašna. Obje ove bazlamače mogu se gotove (pečene) namazati pavlakom ili marmeladom, isjeći na četvrtaste komade i služiti.

Bazlamača od pšeničnog brašna: 1/4 kg brašna, 2 kašike maslaca, 3 jajeta, 2 kašike šećera, 1/4 l mlijeka, korica od limuna, pavlaka ili pekmez za mazanje, 1 kašika masti za pečenje.

Najprije se izmute maslac, žumanca i šećer, zatim se doda mlijeko i brašno, a na kraju snijeg od 3 bjelanceta. Sve se polagano izmiješa i stavi u podmašćenu tepsiju da se peče. Kad je pečena namaže se i reže u četvrtaste komade.

Bazlamača od kukuruznog brašna: 1/2 kg brašna, 1 litra mlijeka, 4 jajeta, 3 kašike šećera, soli i korica od limuna; šolja izrezanih oraha ili badema (a može i bez njih, ako ih nemamo ili ne možemo nabaviti) i 1 ½ kašika masti za pečenje. S mlijekom se razmute žumanci, doda im se šećer i korica od limuna, malo soli i kukuruzno brašno. Ovako umiješano tijesto treba da stoji oko 2 sata. Kad je otstajalo, doda mu se snijeg od 4 bjelanceta i izrezano voće (orasi ili bademi), pa se tijesto izlije u tepsiju na vruću mast i peče. Kad je pečeno, namaže se kiselom pavlakom i još malo sa njom prepeče; ili se pečena bazlamača namaže pekmezom, izreže kao i prva i služi.

Kod stavljanja snijega od bjelanca u neku masu, ma kakva ona bila, treba polako miješati i, pošto se doda bjelance, odmah peći. Tako kolači više narastu i ljepše izgledaju.

Knedle (okruglice) se mogu načiniti od sira, hljeba ili zemičaka, krompirovog tijesta sa raznim voćem i pekmezom itd. Ova jela mogu biti kao potpuni obroci (večere), mogu poslužiti kao dodatak nekom jelu (napr., okruglice od hljeba — paprikašu, pirjanom mesu i divljači) i, na kraju, mogu poslužiti kao zadnje, slatko jelo (okruglice od šljiva, pekmeza itd.).

Okruglice od krompirovog tijesta sa šljivama ili pekmezom: Umijesi se krompirovo tijesto na isti način kao i za valjuške od krompira. Umiješeno se razvalja da je prst debelo, reže na četvrtaste dijelove, a u svaki od njih se stavi oprana i ocijeđena šljiva, ili navrh kašike pekmeza ili marmalade. Tijesto se ispreklapa i između dlanova uobliči u veću kuglicu (veličine veće breskve). Ili: još je brže načiniti ove okruglice tako, da se umiješeno tijesto uvalja u deblji valjak, od koga se režu komadići tijesta, koji se na dlanu malo rastanje, nadjenu i uvaljaju kao i prvi. Dasku i dlanove treba posipati brašnom da se tijesto ne lijepi. Okruglice se kuvaju u ključaloj (zavreloj) slanoj vodi 15—20 minuta, zatim se ocijede i stave na neku od masnoća, na kojoj smo propržili sitne mrvice od suvog hljeba ili zemičke. Pred služenje se poredaju na tanjir i pospu sitnim šećerom.

Okruglice od sira: Za ovo jelo potrebno je voditi brigu o srazmjeri namirnica zato da se knedle ne raspadnu ili ne ostanu tvrde. Zato ćemo dati jednu mjeru — manju — koja se prema potrebama, tj. prema broju osoba, može povećati u istim srazmjerama. Potrebno je: 1/4 kg sira,

10 dkg griza, 3 jajeta, 2 kašike masti, 3—4 kašike mrvica, malo brašna i so. Najprije se dobro izmuti mast s jajima, doda se izmrvljeni sir, griz i so. Ovako umiješeno tijesto stoji barem 2 sata, da griz nabubri. Nakon toga se u tijesto doda pola šolje bijelog brašna, pa se od ove mase čistim rukama prave okruglice, koje se stavljaju da se kuvaju u uzavrelu slanu vodu. Kuvanje treba da traje deset minuta, a zatim se okruglice izvade na tanjir i preliju vrućom mašću ili maslacem, na kome smo ispržili mrvice.

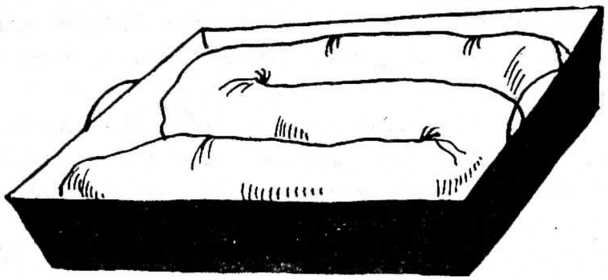
Okruglice od hljeba ili zemičke: Hljeb ili zemičke isiječemo na sitnije kocke, propržimo u tavi s malo masti ili u podmašćenoj tepsiji u pećnici. Zatim proprženi hljeb stavimo u jednu posudu i prelijemo mlijekom, te ostavimo da omekša. Poslije toga dodamo jaja, brašno, so i peršunovo lišće. Rukom pravimo okruglice i kuvamo u prokuvaloj slanoj vodi tako dugo kao i prve. Gotove služimo uz neko mesno jelo, koje je sa sokom ili umakom, kao i uz divljač. Za njih nam je potrebno: 5 zemičaka ili za toliko hljeba, oko jedne šolje mlijeka, 2 jajeta, mast, 2 pune kašike brašna, so i peršunov list.

Kao slatko jelo od tijesta mogu poslužiti od rezanaca načinjeni takozvani tačci (taške). To se čini tako, što se razvaljani rezanci isijeku na četvrtaste komadiće, na njih se stavi pekmeza, preklope se i pritisnu sa strane, da pekmez za vrijeme kuvanja ne bi izlazio, kuvaju se i posipaju prženim mrvicama i šećerom, kao i druga kuvana slatka tijesta.

Tijesto za savijače i pite od razvlačenog tijesta.

Najjeftiniji kolači su savijače i pite od tijesta koje se razvlači. Za savijače ili pite ne treba mnogo namirnica. Za njih je dovoljno imati u kući bijelog brašna, nekog voća, neke od masnoća i malo šećera, ako su savijače slatke; ili: brašno, mast i neko povrće ili sir uz dodavanje jaja, ako su slane.

Glavno je znati kakvo treba da je brašno i kako od njega treba umijesiti tijesto. Za savijače je najbolje brašno



od tvrde pšenice, koje sadrži dosta ljepka (bjelančevina), da je suvo i toplo prije miješenja. Brašno za savijače treba da je toplo (mlako), da se prije miješenja prosije i samo s mlakom slanom vodom ili slatkom sirutkom umijesi tijesto. Tijesto treba mijesiti tako, da se miješenjem u početku voda ili sirutka sjedini s brašnom da nestane grudvica. Zato se tijesto u početku lupa rukom o dasku, a tek poslije natire, najprije s brašnom, a onda bez njega. Natiranje i izrađivanje tijesta vrši se sve dotle, dok ne postane vrlo glatko da po njemu iskaču mjehurići. Tek tada se tijesto zaokruži u kolačić, koji se ostavi ispod tople posude na dasci, posutoj brašnom, da stoji pola sata. Poslije toga se na sto prostre čisti stolnjak, pospe se brašnom pa se na sredinu stola stavi tijesto, koje se malo razvalja, a onda premaže mlakom masti ili uljem; tada se rukama po cijelom stolu tijesto razvlači sve dotle dok ne bude providno (tanko kao neki svileni papir). Od razvučenog tijesta obrežu se krajevi, koji se odmah — dok su još vlažni — umijese u kolačić, koji se također može ponovo razvući ili kao takav ispeći (to je takozvano »pitino dijete«). Razvučeno tijesto se suši, a odatle se načini nadjev, koji može biti različit: ili se sir izmiješa s maslacem, šećerom i jajima (kao za palačinke); ili se jabuke ogule i izribaju, pa se s njima, uz dodatak šećera i mrvica, nadjene tijesto. Trešnje, višnje, kajsije, šumske jagode itd. također služe za nadijevanje savijača. Višnjama i trešnjama se prije nadijevanja mogu izvaditi koštice, ali ne moraju. Ako se koštice ne vade, treba pri jelu paziti da se ne progutaju. Kajsije se izrežu na manje komadiće, a jagode se očiste, operu i ocijede.

Kad je nadjev gotov a tijesto prosušeno, poprska se mašću, uljem ili maslacem, pa se do polovice tijesta rasporedi neki od nadjeva, preko nadjeva se preklopi tijesto sa strane nadjeva, krajevi se također prebace preko nadjeva i ostalog tijesta, poprskaju mašću i tek tada se tijesto savija u savijaču, od one strane gdje je nadjev pa prema praznom tijestu. To se čini pomoću stolnjaka. Savijeno tijesto se savije u veličini tepsije (duguljasto ili okruglo, prema tome kakvog je oblika tepsija), premaže se mašću i stavi da se peče. Tepsija se također podmaže. Pečena savijača se izreže u komade srednje veličine, složi na tanjir i, ako je slatka, posipa sitnim šećerom.

Ako se savijača nadijeva nekom vrstom pomenutog voća, preko tijesta se, prije voća, pospe malo sitnih mrvica (načinjenih tucanjem suve zemičke), da one upiju vlagu iz voća. Preko mrvica se raspoređuje pripremljeno voće, koje se pospe šećerom, prema potrebi (što zavisi od kiselosti voća).

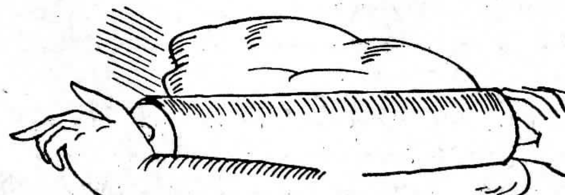
Od ovakvog tijesta s istim slanim ili slatkim nadjevom se može načiniti i pita: tijesto se podijeli u dva dijela, pa se razvučeno, prosušeno i zamašćeno, ispreklapa u veličini tepsije najprije jedan, pa onda drugi dio. U tepsiju se slaže najprije jedan dio, preko kojega se premaže nadjev, a preko njega drugi dio tijesta. Ovako se redovno nadijevaju pite zvane »bureci« od prženog mljevenog mesa kao za musake, ili od sira.

Od tijesta za savijače pravimo i baklavu i đul-pitu.

Đul-pita: (ili pita ružica) načini se tako, što se razvučeno, prosušeno i mašću, uljem ili maslacem poprskano tijesto do polovine pospe smjesom samljevenih oraha i suvog grožđa. Tijesto se savije malo čvršće nego savijača, a poslije savijanja se izreže u 1½ prst debele komade. Svaki komadić složi se u podmazanu tepsiju na onu stranu na kojoj je rezan i stavi da se peče. Dok se đul-pita (ruže) peče, skuva se šećer s vodom, uz dodatak limuna ili vanilije kao za slatko, pa se s njim, odmah po završenom pečenju, prelije i ostavi, pokrivena, da stoji oko 2 sata, a i više, da šećer dobro upije. Pažljivo povadimo nožem komadiće na tanjir za kolače, a jedemo ih viljuškom.

Za baklavu priredimo isto tijesto, samo ga prosušenog isiječemo u veličini tepsije. Svaku koru, kad je stavimo u tepsiju, poprskamo maslacem ili uljem (a može i mašću). Na dno tepsije složimo nekoliko kora, zatim ih posipamo s istim nadjevom kao i đul-pitu, ili sa kadifom; svaku koru prije posipanja zamastimo i tako činimo do pred kraj utroška tijesta, iza čega, kao i u početku slaganja tijesta, na kraju složimo više zamašćenih kora bez nadjeva, zbog ljepšeg izgleda baklave. Zadnja kora treba da je vlažna; baklava se prije pečenja isiječe oštrim nožem, a zalijeva se kao i đul-pita.

Tijesto za pitu od povrća, mesa ili gibanicu može se načiniti tako, da se od brašna (bilo bijelog ili crnog) sa slanom mlakom vodom umijesi tijesto, koje se dobro izmijesi i podijeli u nekoliko manjih kolačića. Najprije se razvalja jedan i namaže rastopljenom mašću; isto toliko se razvalja i drugi i stavi preko prvog, namazanog, pa se zajedno razvijaju valjkom (oklagijom), dok se ne dobije tanko tijesto kao za čorbu. Ovako razvaljano tijesto peče se na ploči vrućeg štednjaka ili na vrućoj cigli na ognjištu i dok se peče, listovi se razdvoje jedan od drugoga, a mi ih sasvim odvojimo i tako dobijemo tanko tijesto kao za savijaču. Ovako se radi i s ostalim tijestom, tj. dok se svi hljepčići ne razviju i ispeku. Na ovaj način dobiveno tijesto namočimo u slatko mlijeko i slažemo u tepsiju ili posipamo mašću i sa nadjevom od kisela kupusa, koji smo već ranije spremili (kao za podvarak, uz dodatak kojeg jajeta). Nadijevamo svaki red tijesta sve dotle dok ne utrošimo sve tijesto i kupus. Zadnji red treba da je od 2—3 sloja tijesta, kako bi se pita, kad je pečena, lakše isjekla i ljepše izgledala. Peče se pri dosta jakoj vatri 1 sat. Pečena se isiječe na četvrtaste parčiće.



Prednost ove vrste tijesta nad ostalim tijestima za pite je u tome, što se može napraviti u svako doba, kad domaćica ima najviše slobodnog vremena; kore se osuši i sprema na suvo i hladno mjesto do upotrebe. Osim toga, ovim načinom miješenja tijesta i od crnog brašna se dobije vrlo tanko tijesto.

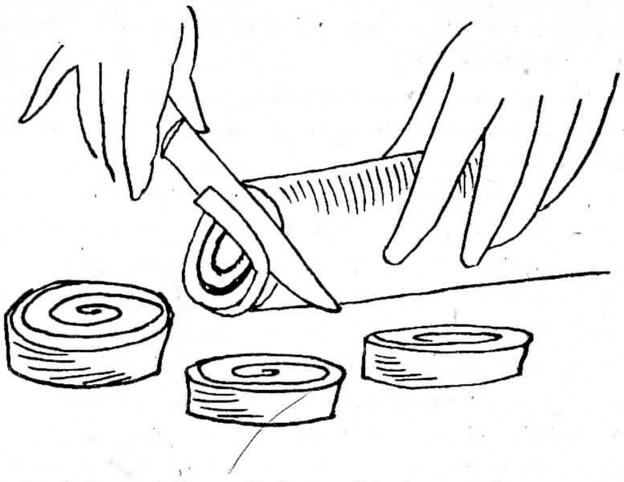
Ovako se može načiniti i pita od sira s kajmakom i jajima; ili sa sirom pomiješanim sa spanaćem ili zeljem, uz dodatak jaja. A može se načiniti i od samog povrća, bez sira i jaja. No, pošto ovakve pite dajemo kao glavno jelo uz čorbu, treba im hranljivost dopuniti sirom ili jajima.

Tijesto za rezance. Rijetko se nađe koja iole iskusna domaćica, a da ne zna umijesiti rezance za čorbu. No, kako se i kod toga mogu činiti greške, kao i zbog mlađih, neiskusnih domaćica, treba i o tome reći koju riječ. Da tijesto za rezance (bilo za one za čorbu ili druge, veće, koje spremamo sa raznim drugim namirnicama kao jelo ili dodatak mesu) bude kako treba, da se ne lijepi i da se da pravilno rezati, treba ga, prije svega, tvrđe umijesiti, dobro natirati, razvaljati i osušiti. Da se tijesto brzo i dobro osuši (ali ne toliko da se lomi, jer i tada se ne reže lijepo), ne treba ga nikad za vrijeme miješenja soliti, jer so upija vlagu iz vazduha i vlaži tijesto, pa se ono sporije suši. Isto tako ne valja tijesto sušiti u prostoriji u kojoj ima pare. Da jelo od rezanaca možemo načiniti brzo, tj. da ne čekamo da se suši, možemo ga osušiti odmah poslije razvijanja tako, da ga stavimo na čistu toplu ploču od štednjaka ili toplu ciglu i prosušimo ga s obje strane za vrlo kratko vrijeme (2—3 minute). Ili, na drugi način: da ga odmah razvaljanog pospemo kukuruznim brašnom, tako da ono spriječi sljepljivanje tijesta dok se reže. Prije zakuhavanja rezanci se prosiju da se kukuruzno brašno otstrani.

Tijesto za rezance može biti od brašna s jajima i bez njih. Ako je s jajima, svakako je hrnaljivije, brže se suši i rezanaca je više, jer bjelančevine jajeta kuhanjem bubre.

Rezance, krpice i taranu za čorbe mijesimo samo od brašna s jajetom. Za ostala jela od rezanaca može se uz jaje dodati i vode, jer se tada mijesi i veća količina tijesta. Rezanci, kao i drugi oblici tijesta (krpice, tarana i slično) uvijek se zakuhavaju kad tečnost vri, a to može biti: čorba, mlijeko ili voda. Takvi rezanci su i ljepšeg izgleda. Dosta je da se rezanci kuvaju 15—20 minuta, a iza toga, ako su kuvani u vodi, operu se hladnom vodom, ocijede i služe uz paprikaš ili gulaš; ili se stavljaju na lukom proprženo mljeveno meso, isjeckano suvo meso i mast, mast i sir, propržene mrvice ili griz itd. Za ova jela režemo rezance malo šire i duže nego za čorbe (koji treba da su vrlo tanki i dugi), a to je širina olovke; ili se sijeku šire i duže, pa onda poprijeko u četvrtaste tanke komadiće (krpice), koji se skuvani mogu također pomiješati sa suvim mesom, kupusom, propirjanim skuvanim krompirom itd.

Radi promjene u jelovniku, kao i radi manjeg utroška vremena, za čorbe se najbrže može načiniti tarana ili ribana kašica. Za tu svrhu se dobro umijesi vrlo tvrdo tijesto, koje se riba na mali ribež za limun ili se protiskuje kroz čisto rešeto.



Još vlažno, tek umiješeno tijesto, možemo rezati na veće četvrtaste dijelove, nadjenuti ih sirom izmiješanim s jajetom, prebaciti polovicu tijesta preko nadjeva, tako da se dobije oblik jastučića, pa se ovo tijesto stavlja da se kuva u ključalu slanu vodu, ocijedi se i stavlja na mast sa proprženim mrvicama, stavi na tanjir i posipa sitnim šećerom. To su takozvane torbice ili jastučići sa sirom ili pekmezom.

Još neki kolači i torte. Često puta zaželimo da svoje ukućane, a naročito djecu, obradujemo i kojom poslasticom, kao što su, napr., sitni kolači, pa i koja torta. Za takvim slatkim kolačima osjetimo potrebu naročito u vanrednim prilikama, kao što je, napr., rođendan našeg djeteta, »dan dječje radosti«, vjenčanje, rođenje ili koja druga prilika kad, pored ostalog, zaželimo pričiniti radost svojim dragima i nekom posebnom vrstom jela.

Ni za koju vrstu jela nema toliko recepata koliko za kolače. No, pošto oni nisu bitni za uslove ishrane, kao što su, napr., povrće, voće, mlijeko i dr. — to ćemo se ovih jela dotaći samo u glavnim crtama i obraditi neka od njih, koja je moguće spremiti s obzirom na namirnice, s kojima iz poljoprivredne proizvodnje raspolažemo, kao i s obzirom na posuđe i sprave, kojih još u dovoljnoj mjeri u selima nemamo.

Sipko tijesto za pite sa raznim nadjevima. Da se zaista dobije sipko tijesto, potrebno ga je zamijesiti od određenih količina brašna i maslaca. U ovome mnogo pomaže i pečenje, pa se sipko tijesto uvijek stavlja da se peče u jako vruću pećnicu, tako da voda iz njega što prije ispari i da ono postane sipko. Osnovna mjera za ovu vrstu tijesta, koje se treba pridržavati a koja se prema potrebama može povećati, ali uvijek u istom srazmjeru, jeste: 1/4 kg bijelog brašna, 15 dkg maslaca ili 13 dkg masti, 2 žumanca ili 2 kašike pavlake, 5 dkg šećera i 1 kašika ruma ili ljute rakije, korice od limuna ili naranče.

U prosijano brašno stavi se mast ili maslac, dodaju se ostali pomenuti dodaci, pa se od svega toga umijesi glatko tijesto. Kad tijesto umijesimo, ostavimo ga na dosta hladnom mjestu da stoji. Poslije toga podijelimo ga na dva jednaka dijela i svaki od njih razvaljamo na dasci posutoj brašnom u veličini tepsije, za pola prsta debelo. Jednu polovicu stavimo u podmazanu tepsiju (ili je samo nakvasimo vodom), po njoj rasporedimo neki nadjev od voća ili sira ili ga samo premažemo pekmezom, a preko toga stavimo drugu polovicu tijesta, pa pitu odozgo premažemo jajetom i stavimo da se peče. Kad je pečena, isiječemo je na četvrtaste komade, koji se slože na tanjir i posipaju sitnim šećerom. Pored pekmeza ili marmelade mogu poslužiti i drugi nadjevi.

Nadjev od jabuka: 1/2 kg jabuka ogulimo i izrežemo na tanke kriške ili ih izribamo. Jabuke se pomiješaju sa šećerom (5 dkg), doda im se malo ljute rakije ili ruma, a ako imamo, cimeta i suvog grožđa. Ovako spremljeni nadjev rasporedimo po prvoj polovici tijesta, a s drugom polovicom pokrijemo i pitu pečemo.

Nadjev od oraha načinimo tako, što najprije umutimo 4 žumanca sa 15 dkg šećera, dodamo korice od limuna i kad je to dobro izmućeno, dodamo 15 dkg samljevenih oraha (1 šolja) ili lješnika ili badema, a na kraju, pred samo nadijevanje, i snijeg od 4 bjelanca. Pita se premazuje s razmućenim jajetom, peče i siječe kao i svaka druga pita. Pored ovakvog načina nadijevanja pite s orasima, bademima ili lješnicima, možemo je i tako nadjenuti, da cijelo tijesto razvaljamo u obliku tepsije i pečemo ga do polovice, a zatim namažemo marmeladom, preko koje stavimo nadjev od oraha ili badema i lješnika spremljen tako, da se ¼ ovog samljevenog voća pomiješa sa 15 dkg šećera i snijegom od 4 bjelanceta, a preko ovog nadjeva se razbaca svuda podjednako šoljica izrezanih oraha, lješnika ili oguljenih i isječenih badema (bademi se ubace u ključalu vodu i ogule). Sada se kolač ponovo stavi da se peče, tako da se tijesto dopeče, a nadjev da se zapeče. Treba paziti da jako ne požuti, zato treba da je vatra po drugi put nešto slabija ili da se kolač pokrije čistim papirom. Isiječe se na kose manje komadiće i slaže se na tanjir za kolače, sa koga se i služi.

Nadjev od sira: 4 žumanceta umutimo sa 15 dkg šećera i koricom od limuna, a dodamo i malo soli. Kad je sve dobro izmućeno, dodamo 1/4 kg izmrvljenog sira (usitnjen viljuškom). Ovom nadjevu možemo dodati malo isjeckanih oraha ili lješnika, a i suvog grožđa. Ako je sir posan, treba mu dodati 1 kašiku maslaca ili 2 kašike pavlake. Ostali postupak je isti kao i prije, tj. kao kod pite od jabuka.

Nadjev za sipko tijesto može biti i od svježeg voća. Pored jabuka mogu se upotrijebiti i kajsije, koje se isijeku na tanke kriške i oslade, pa se i s njima kao i s jabukama nadijeva pita.

Ako ovo ukusno sipko tijesto, za koje naprijed dadosmo mjeru, umijesimo uz dodatak jedne šolje samljevenih oraha, lješnika ili badema, možemo iz njega, kad ga razvaljamo prst debelo, vaditi čašom ili nekim oblikom (modlom) i sitne kolače, koje slažemo u tepsiju i pečemo, a pečene pospemo sitnim šećerom i ostavimo ih koji dan da omekšaju. Ili, iz ovakvog tijesta (kao za pite uz dodatak oraha ili lješnika) možemo kad su pečeni, čašicom izrezati jednake kolačiće koje, jedan s drugim stavimo marmeladom ili pekmezom, uvaljamo, dok su još vrući, u vanili-šećer i tako dobijemo takozvane vaniligrancle. Ili pak od ovakvog tijesta načinimo valjak, koji siječemo na manje komadiće (kao za valjuške od krompira) i svaki taj komadić izvaljamo u štapić, koji poslije toga savijemo u roščić, pečemo i posipamo kao i gornje kolače. Obje ove vrste kolača bolje su kad stoje 2—3 dana, nego ako se jednu istog dana.

Ako želimo da nam okrugli kolačići ljepše izgledaju, možemo iz polovice njih, sa čistim naprstkom, izvaditi sredinu, pa neka ovi budu gornji kad se sastavljaju pekmezom.

Isto tako, već pečene roščiće možemo ili cijele ili samo krajeve umočiti u rastopljenu čokoladu ili ih namazati bjelancetom i posuti isjeckanim lješnicima ili bademima i malo prosušiti u toploj pećnici.

Bosanski kolači. Za ove kolače je potrebno: 1 duboki tanjir bijelog brašna, 1 šolja šećera, 1 šolja maslaca, masla ili nešto manje masti, 3 izmrvljena skuvana žumnceta, 1 cijelo jaje, 1 šolja samljevenih badema ili lješnika i sok od pola limuna. Od svih ovih namirnica se na dasci umijesi glatko tijesto, koje se razvalja prst debelo, pa se iz njega, čašicom ili nekim oblikom za kolače (modlom), vade kolačići, koji se premažu bjelancetom, pospu oguljenim tucanim bademima ili lješnicima i peku kod umjerene vatre.

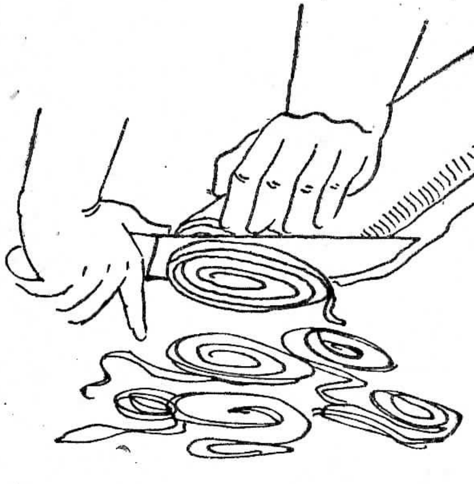
Gurabije. Najprije se izmuti 1 šolja maslaca, kome se doda 1 šolja meda i 1/2 šolje šećera, 2 žumanceta i 1 cijelo jaje; sve se to, uz dodatak soka i korice od limuna, dobro izmuti i stavlja u prosijano brašno na dasci, u kome smo načinili potrebno udubljenje. Brašna se uzima toliko koliko je potrebno, da se ova masa lijepo umijesi u glatko tijesto, koje je obične tvrdoće (ni premeko ni pretvrdo). Od umiješenog tijesta prave se gurabije tako, što se od njega otkida komadić po komadić i na dlanu prave kuglice. Svaka kuglica se malo splošti, a u sredini načini prstom udubljenje. Gurabije se poslažu u podmazanu tepsiju i peku kod umjerene vatre u dosta toploj pećnici. Bolje su kad stoje 2—3 dana prije upotrebe.

Lokumi su vrlo jeftini kolači, a ne treba ni mnogo vremena da ih umijesimo. Dobro je da se naprave nekoliko dana prije upotrebe, jer su tada mekaniji i ukusniji. Na dasci se prosije brašno, u brašno se doda 1 šalica ulja, 3/4 šalice šećera, te sok i kora od 1 limuna. Brašno se ne mjeri, već se uzima onoliko koliko je potrebno da se utroši ulje, a da se dobije lijepo i glatko tijesto. Kad je tijesto umiješeno i dobro natrto, od njega se napravi dugi valjak, od koga se ukoso nožem režu »lokumi«, do 2 prsta debeli, slažu u podmazan i brašnom posut pleh i peku na jakoj vatri. Vrući se pospu šećerom.

Medenjaci: 1 čaša meda, 2 cijela jajeta, 3 kašike šećera i navrh noža sode-bikarbone. Ove namirnice dobro izmutimo i dodamo toliko brašna da tijesto bude rjeđe, tako da od njega možemo kašikom u voskom podmazanu tepsiju praviti male hrpice. Na svaku od njih stavimo raspolovljeni badem, orah ili lješnik, tako da dobijemo takozvane »poljupce«, koje onda ispečemo.

Domaća alva je slatko jelo, koje se može najbrže pripraviti. Najprije se skuva 5 žlica šećera sa 1/2 l vode ili čaša meda sa isto toliko vode. Zatim se ugrije mast, i to 4 kašike, i kad je vruća stavi se u nju 1 žlica šećera, te se miješa dok šećer ne porumeni, ali treba paziti da ne izgori (šećer se dodaje masti, da bi alva imala lijepu rumenu boju). U mast sa šećerom doda se toliko brašna, da zaprška bude gusta; sve se to miješa i istiha pravi, a kad je gotova, zalije se skuvanim slatkim sokom i brzo miješa. Kad alva prokuva, prave se kašikom kašičnjaci i pospu šećerom. Prije nego se zaprška nalije, možemo dodtai isječenih oraha ili lješnika.

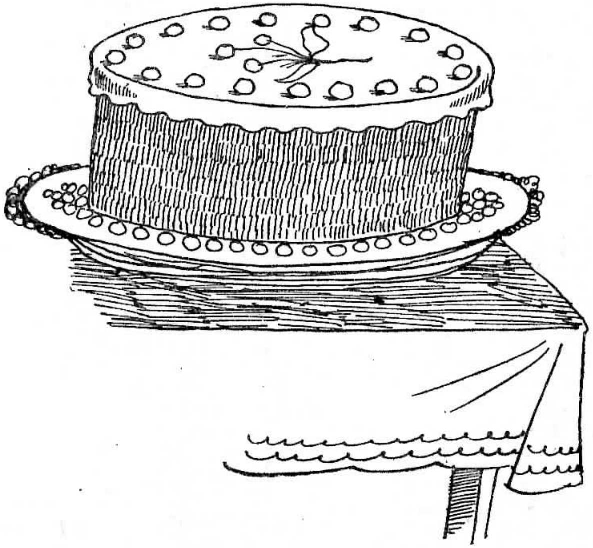
Rolat je hranljiv kolač, jer su jaja glavni njegov dio. Načini se tako, da se 4 žumanca dobro izmute sa 16 dkg



šećera, a poslije toga se naizmjenično, uz polagano miješanje, dodaje snijeg od 4 bjelanceta i 3 kašike brašna. Tijesto se istrese u dobro podmašćenu tepsiju i peče u umjereno toploj pećnici. Kad je rolat pečen (odvoji se od stijena tepsije), istrese se na čist, vlažan ubrus (salvet), premaže se nadjevom od oraha (koji nam je već poznat) ili pekmezom, uvije se kao savijača i izreže kao što se na slici vidi.

Torta od pasulja. Krupni bijeli pasulj se potpuno skuva i dobro ocijeđen se protisne kroz sito. Dok se pasulj hladi, umutimo 5 žumanca sa 25 dkg šećera (10 kašika) uz dodatak nekog mirisa (limunove korice ili vanili-šećera). Žumance sa šećerom mutimo skoro pola sata, tako da masa postane pjenasta i svjetlo-žuta. Sad od bjelanca istučemo snijeg, pa onda polako i naizmjenično dodajemo u onu masu, koju smo već izmiješali s pasuljem, snijeg i 5 dkg samljevenih ili sasječenih oraha (jedna srednja šalica). Kad smo ovako spremili tortu, masu izaspemo u okruglu šerpu, koju namažemo mašću i obložimo čistim papirom (ako nemamo oblik za pečenje torte) i tortu pečemo uz umjerenu vatru pola sata. Kad je pečena (pozna se po tome što se malo odvoji od stijene posude) i ohlađena, prelijemo je tučenom slatkom pavlakom.

Torta od kukuruznog brašna. Za ovu tortu je potrebno: 6 jaja, 1/4 kg, šećera, sok i korica od limuna, 1/4 l prosijanog kukuruznog brašna, 1 čašica ruma. Najprije se dobro umute žumanci sa šećerom, a poslije se doda, na-



izmjenično, čvrsti snijeg od bjelanca i kukuruzno brašno. Sve se to polako izmiješa i kad je sve sastavljeno, peče se u okruglom obliku za tortu ili u šerpi, koju obložimo čistim, namazanim i brašnom posutim papirom, sa kojim i izvadimo pečenu tortu, da se ne raspadne. Tortu pečemo kod umjerene vatre, a kad je pečena i prohlađena, namažemo je nekom marmeladom i ukrasimo džemom.

Torta od oraha. Najprije se muti 8 žumanca sa 8 kašika sitnog šećera, dok masa ne postane blijedožuta i pjenasta. Tek tada dodajemo, uz polagano miješanje, čvrsti snijeg od 8 bjelanaca i 3/4 litre samljevenih oraha. Zbog mirisa se može dodati i malo ruma ili cimeta. Ovo se dodaje dok se mute žumanci sa šećerom. Kad smo dodali snijeg i orahe, masu izručimo u pripremljenu posudu, kao što smo vidjeli gore, i pečemo kod umjerene vatre. Kad je torta pečena i ohlađena, razrežemo je po sredini nožem i nadjenemo: u ohlađeni, izmućeni maslac (potpuno svjež) dodamo samljevenih oraha ili koju kašičicu jake crne kave, i sa tom smjesom premažemo cijelu tortu i pospemo je samljevenim orasima. Ili: cijelu tortu premažemo pekmezom i ukrasimo raspolovljenim, očišćenim orasima.

Torte se stavljaju na okrugli tanjir, koji obložimo bijelim, nareckanim papirom. Režu se u trokute i jedu viljuškom.

Ratluk. Običaj je da, pored slatkog, ponudimo ljude i ratlukom. Kako znamo načiniti skrob od krompira, ni pravljenje ratluka neće nam biti teško. Ratluk, nešto veću količinu, načinimo na sljedeći način: sa 3/4 l vode skuvamo 1 1/2 kg šećera. Šećer za ratluk treba skuvati gušće nego li za slatko. Dok šećer kuva, razmutimo 1/4 kg suvog skroba od krompira (onakav kakav smo vadili iz krompira za skrobljenje rublja) u 3/4 l hladne vode. Kad je šećer gust, a skrob razmućen, sipamo skrob u šećer i neprestano miješamo i kuvamo na dosta jakoj vatri sve dotle dok ne vidimo čisto dno posude kad kašikom povučemo po dnu posude. Treba paziti da ratluk ne zagori ili da ga ne prekuvamo, jer tada bude žilav. U ratluk, za vrijeme kuvanja, iscijedimo sok od limuna, a u šećer, dok kuva, stavimo 1 vaniliju ili malo lista od rosetle, radi mirisa. Kad je ratluk gotov, istresemo ga na dasku, posutu sitnim šećerom, i uobličimo u četvrtast oblik debeo prst i po. Pospemo ga šećerom, i kad se potpuno ohladi, izrežemo ga na male kocke, koje složimo u kutiju obloženu čistim papirom; kad treba, služimo njime.

Ratluk možemo i obojadisati tako, da u apoteci ili nekoj prodavnici namirnica kupimo alkermisa, koji razmutimo u malo vode i obojadišemo polovicu ili cijeli ratluk. Ova boja je neškodljiva i smije se upotrijebiti.

Brdarice (tatlije, urmašice). Da nam miješanje i izgled brdarice uspije, treba se kod njihova spremanja pridržavati mjere. Za njih je potrebno: 1/4 kg maslaca, 30 dkg brašna, 2 kašike ocjeđenog kiselog mlijeka, 1 kašika sitna šećera, navrh noža sode-bikarbone (dobije se u apoteci) ili praška za pecivo (kolače) i 40 dkg šećera za prelijevanje (uz dodatak limuna ili vanilije).

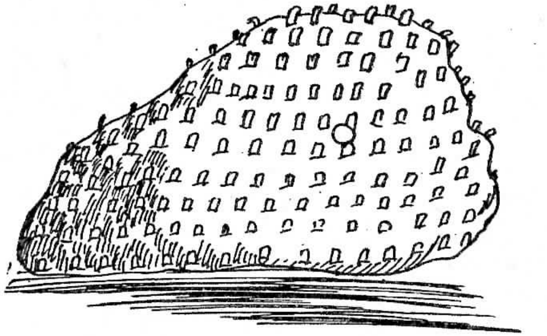
Najprije se oko 1 šolja kisela mlijeka stavi u čisto platno, da otkaplje voda nad nekom posudom. Zatim se maslac samo rastopi i čim je rastopljen, otpočne se s mućenjem. Maslac se muti sve dotle dok se od njega ne učini gusta pjena. Sad se u maslac dodaju 2 kašike onog otkapanog kiselog mlijeka, kašika šećera i soda-bikarbona. Sve skupa se dobro izmuti, pa se zatim doda brašno i mekano umijese brdarice. Od umiješenog tijesta se rukom prave kuglice, koje se stavljaju na čisto i brašnom posuto »brdo« (ili ribež za limun). Na njemu se rastanje toliko, da se dobije tijesto veličine i oblika kao po prilici 5 dinara u metalu (samo deblje). Svaki komadić tijesta se sa strane prema sredini savije do polovice, tako da se savijeni krajevi sastanu. Ovako dobivene urmašice slože

se na ovu savijenu stranu u podmazanu tepsiju s licem (šarama od »brda«) prema gore. Peku se pri dobroj vatri, a pečene se prelijevaju skuvanim šećerom, gušćim nego za slatko. Šećer za zalijevanje treba da je mlak. Brdarice se pokriju čistom krpom i ostave nad parom u tepsiji, a kad se šećer upije, slože se na tanjir i premažu rastopljenim medom.

NEKI JELOVNICI ZA SVEČANE PRILIKE

Između naprijed opisanih slanih i slatkih jela ima i takvih, koje bismo mogli ponuditi u vanrednim svečanim prilikama. To su razna jela od pilećeg i jagnjećeg mesa (pečenja, pohovanja); ili od riba (riba na luku, pržena riba); zatim neka jela od povrća s mesom (podvarak, musaka), divljač itd. Isto tako se možemo u tu svrhu poslužiti i raznim slanim pitama i gibanicama, kao i tortama i sitnim kolačima. No, kako se u takvim prilikama prije čorbe jedu i neka hladna slana jela, poslužićemo sir ili kajmak uz rotkvicu ili mladi luk; šunku s jajima ili samu itd. Pored hladnih predjela, mogu se poslužiti i topla (pite sa sirom i povrćem, burek s mesom i sirom, topla gibanica od palačinaka, slana i slično).

Evo, kako bi po prilici izgledalo nekoliko takvih jelovnika za neku svečanu priliku (rođenje, vjenčanje, rođendan itd.).



1) Sarma u jagnjećoj maramici, bijela jagnjeća čorba, jagnjeći but sa slaninom i pečurkama, uz miješane salate i kolač s voćem. Sitni kolači uz vino i voće.

2) Topla slana pita sa sirom (razvlačeno tijesto), čorba od pilećeg sitniša, punjeno pile sa pirjanim graškom, torta od oraha i voće.

3) Gibanica od palačinaka (slana), bistra goveđa čorba sa kašičnjacima od džigerice, guska ili ćurka na podvarku; pita od sipkog tijesta sa orasima ili baklava.

4) Sir i kajmak, kokošija čorba sa rezancima, pečeno prase ili jagnje sa miješanim salatama, ruža-palačinci i sitni kolači uz vino; voće. Umjesto sitnih kolača možemo poslužiti urmašice.

Kako su iz ova četiri jelovnika (koje smo naveli kao primjer, a slične njima može kombinovati svaka žena, na osnovi jela koja su obrađena u ovoj knjižici kao i na osnovi jela koja su obrađena u ovoj knjižici kao i na osnovi pravilne ishrane) neobrađena samo tri jela, to ćemo se samo na njima zadržati. To su: sarma u jagnjećoj maramici, punjeno pile i jagnjeći but sa slaninom i pečurkama.

Sarma u jagnjećoj maramici. Za ovu sarmu se upotrebljava jagnjeća utroba (srce, obe džigerice i crijeva). Crijeva se očiste i prevrnu, pa se dobro operu u nekoliko voda. Džigerice i srce se, također, brzo operu u hladnoj vodi (prije toga treba otstraniti žuč), pa se i u crijeva i ove dijelove utrobe nalije hladne vode i kuva. Jagnjeća maramica se opere i ostavi u hladnoj vodi do nadijevanja. Dok utroba kuva, isijeku se sitno 2 glavice crvenog luka ili 10 strukova mladog luka, isiječenog na kraće komadiće. Skuvano meso (džigerice, srce i crijeva) se sitno isijeku na dasci, pa se propirjaju sa već propirjanim lukom na 1 kašiki masti. U ispirjanu masu doda se soli i bibera, po ukusu, i peršunovog lista. Jagnjeća maramica se rasprostre na dasku, pa se oštrim nožem podijeli na više manjih dijelova ili se ostavi cijela. Pripremljeni nadjev stavi se po sredini maramice i sa njom uvije u jednu veću sarmu; ili se pak nadjev raspodijeli na već izrezane manje komade, koji se uviju kao i svaka sarma. Bilo da smo nadjev uvijali u manje ili veće komade, sarmu stavimo u podmazanu tepsiju i prelijemo sa kojim jajetom razmućenim u mlijeku i pečemo u pećnici. Pečenu sarmu služimo dok je topla. Prije prelijevanja mlijekom i jajima, polijemo je vrućom mašću.

Janjeći but sa slaninom i pečurkama. Ako imamo više gostiju, uzmemo ne samo oba jagnjeća buta, nego i cijeli zadnji dio jagnjeta. To će zavisiti od broja osoba i prema potrebi ishrane s mesom. Ni ovdje, kao ni u drugim svakodnevnim prilikama, u ishrani, s mesom ne treba pretjerivati, već se držati pravila zdrave ishrane.

Meso se u komadu opere i posoli. Zatim se pripremi luk i sve vrste zeleni kao za bistru čorbu od mesa. Luk i zelen se isijeku na tanke kolutove i pirjaju na ugrijanoj masti, uz dodavanje malo crvene paprike. Dok se zelen s lukom, uz miješanje, pirja, meso nabodemo, kao i divljač, suvom slaninom. Sa zeleni možemo propirjati i nekoliko očišćenih i na listove isječenih pečuraka radi prijatnijeg ukusa umaka i mesa. Na pirjanu zelen i pečurke stavimo pripremljeno meso, koje se najprije pirja u vlastitom soku, a zatim se dolije vode. Kad meso i zelen budu mekani, meso se izvadi, stavi u posebnu posudu i pokriveno ostavi na toplom mjestu da se ne ohladi. Zelen, luk i pečurke propasiramo sve zajedno i tako dobijemo jedan umak, vrlo prijatnog okusa i mirisa. Da umaka bude više i da bude gušći, možemo mu dodati 1 kašiku brašna razmućenog sa pola šolje pavlake, i to sve zajedno prokuvamo. Meso isiječemo na manje, lijepog izgleda komade, složimo na tanjir i prelijemo s malo umaka, a ostali umak služimo u šolji. Ako ovo spremamo kad nema pečurki, može biti i bez njih; ali je s njima ovo jelo ukusnije, i zato kad smo u prilici, treba ih koristiti.

Punjeno pile. Hoćemo li da punimo jedno ili više pilića zavisi o broju osoba. Čim pile zakoljemo i od perja očistimo, ispod vrata mu na jednom mjestu razrežemo kožu, samo toliko da u nju možemo uvući čistu slamku ili čisto šuplje guščije pero. Oko slamke ili pera skupimo kožu i kroz nju duvamo (pušemo) tako dugo dok ne odignemo kožu od mesa. Poslije toga pile čistimo i peremo kao i inače. Nadjev za punjenje pileta načinimo od džigerice (ili više njih) i zemičke namočene u mlijeko: džigericu sitno isiječemo, a zemičku ocijedimo i izmrvimo, tome dodamo peršunovog sitno sjeckanog lišća, propržcnog isjeckanog crvenog luka, 1—2 žumanceta, soli i bibera po ukusu. S ovim nadjevom punimo posoljeno pile ispod nadignute kože, svuda podjednako. Nadjev ispod kože raspoređujemo kašičicom ili još bolje sa čistim plosnatim štapićem. Kožu na onom mjestu, kroz koje smo pile punili, zašijemo iglom i čistim koncem, pa pile pečemo kao i obično pečeno pile. Siječemo ga pažljivo, da komadi mesa ostanu sa nadjevom.

Napomenuli smo da kao predjelo može poslužiti i slana gibanica od sira. Za nju se načini tijesto i ispeku kore kao i za pitu od kisela kupusa, a nadjenu se sljedećim nadjevom: 1/2 kg sira izmiješa se sa 1/4 kg kajmaka, 1/4 l mlijeka i 4 žumanceta; na kraju se doda čvrsti snijeg od 4 bjelanceta, pa se ovim nadjevom nadijeva pita na isti način kao i druge; peče se, i gibanica se izreže kao i pita od kupusa.

Pored izbora jela i sastavljanja jelovnika za svečane prilike, potrebno je obratiti pažnju i na neke druge stvari. Za taj dan se kuća svakako ljepše uredi nego u običnim danima; ali, i sto za kojim se jede treba da ima svečan izgled. Zato je lijepo, da na čistom, bijelom stolnjaku, pored tanjira, čaša i pribora za jelo, bude i cvijeće. Njega treba prema bojama (svijetlije pa tamnije) složiti po sredini stola ili u niske vazne, a svakom gostu u salvet — koji treba da je lijepo savijen — staviti ružu, karanfil ili koji drugi lijep veći cvijet, sa kojim se gost ili svečar može i zakititi.

Sto treba da je postavljen prema jelovniku, pa će prema jednom jelovniku izgledati ovako: za svakog treba staviti najprije plitki tanjir za glavno jelo (pečenje), na njega mali tanjir za predjelo; u desnom uglu do tog tanjira stavi se čaša za vodu ili vino, a sa lijeve strane tanjirić za salatu. S desne strane tanjira je nož, s lijeve viljuška, a ispred njega mali pribor za predjelo i kašika za čorbu. Kad je sa predjelom gotovo, sa desne strane se pokupe mali tanjiri od predjela i pribor, i s iste strane se svakom na plitki tanjir stavi duboki za čorbu. Kad se pojede čorba, istim redom se pokupe duboki tanjiri i kašike, a poslije glavnog jela sav ostali pribor; sto se očisti od mrvica, pa se stave mali tanjiri s viljuškom za tortu ili bez viljuške za sitne suve kolače. Posluživanje jelom počinje, sa začelja stola, a i u svečanim prilikama, kada su u začelju (vrhu stola) uvijek svečari (mladenci ili onaj koji ma što slavi). Ako nemamo dovoljno pribora, onda ga treba pranjem mijenjati tako kako se i jela izmjenjuju.

NEKA JELA ZA BOLESNIKE

Ima mnogo jela o kojima smo pisali, koja se mogu dati bolesnicima. Od vrste bolesti, a prema tome i o odredbi liječnika, zavisi s kojim jelom smijemo, možemo, i u kakvom obliku i količini, hraniti bolesnika. Po onome, što će liječnik reći u tom pogledu, vidjećemo da već mnoga od tih jela znamo spremiti. To su, napr.: usitnjena, barena i pirjana povrća, kuvana i neka pečena tijesta, lagano kuvana i na žaru pečena mesa svježe, kuvano ili pečeno voće, kuvane ribe, mlijeko i jaja i jela od njih sa tijestom, pirinčem, ječmenom kašom, grizom, voćem i slično. Nekad se mislilo, da, napr., u jelovniku za bolesnike ne smije biti nikakvih začina, kave i alkohola. Međutim, ima i takvih bolesti da liječnik savjetuje i upotrebu tih sredstava, ali u malim, određenim količinama. Isto tako je čest običaj kod nas da se jakom i teško probavljivom hranom hrane tuberkulozni bolesnici. Istina, takvom bolesniku treba vrijedna hrana (bjelančevinasta i vitaminozna), ali i lako probavljiva i u češćim obrocima. Pa i to zavisi od toka bolesti. Tako će se drukčije hraniti i mirovati tuberkulozni bolesnik (sušičavi — jektičavi), koji ima krvarenje iz pluća, a opet drukčije onaj koji to nema, itd. Sve će to kazati liječnik, a naše je da do njegova dolaska to znamo. Ako takav bolesnik krvari iz pluća (crvena pjenušava krv) položićemo ga tako, da više sjedi nego leži; i za prva tri dana nećemo mu davati nikakvu

tečnost, a za gašenje žeđi pokoji komadić leda ili koju kap vode s limunom. Ni mlijeka, ni čaja, ni alkohola, ama baš nikakve druge tečnosti mu ne smijemo dati barem 3 dana. Jela za ovakvog bolesnika treba da su hladna i bez začina. To su: svježi sir, maslac, žumance sa šećerom, med, pavlaka, pihtije (bez začina) itd.

Ili, napr., neko ima proliv (oboljenje crijeva) ili povraćanje i mučninu zbog oboljenja želuca. Ovakva oboljenja su česta, a nazivaju se katar želuca i crijeva. Dok liječnik ne ustanovi o kojoj se bolesti zaista radi, ovakve bolesnike, dok traje povraćanje ili proljev i mučnina, treba hraniti na sljedeći način: davati im gorak ili vrlo malo zaslađen čaj (ili zaslađen saharinom) i pravu crnu kavu. Ovakvim bolesnicima od jela smijemo dati čorbu od zaprške, načinjenu s malo ulja ili maslaca; u nju smijemo zakuvati: griz, pirinač ili ječmenu kašu. Ove tri namirnice smijemo i propirjati sa malo ulja ili maslaca, kao kašu, i davati je bolesnicima. Dajemo im i prepečenu zemičku ili prepečen hljeb. Sva jela za ovakvu vrstu bolesti treba da su topla. Kad povraćanje ili proljev prestanu, ne treba naglo preći na svakodnevnu hranu, već to treba činiti postepeno. Neka bolesnik još nekoliko dana jede

lako probavljivu hranu, kao napr: pire od krompira, rezance, pasirano povrće, sok od voća itd.

Napomenuli smo ove 2—3 bolesti zato što takvim bolesnicima moramo prići u pomoć u prvi mah, ali ni njih ne smijemo ostaviti bez liječnika, jer posljedice mogu biti teške i nepopravljive.

Kod ostalih bolesti (bubrega, žuči, šećerne bolesti i drugih) pomoći ćemo liječniku da izliječi bolesnika njegom i pravilnom ishranom po njegovu savjetu. Zato i za ove, kao i za one prve bolesti, treba da znamo spremiti jela.

Kao što smo vidjeli, bolesnika možemo hraniti tečnim jelima, kašastim (sa mlijekom i mesom), laganim jačim jelima (prelaz na hranu zdravog čovjeka).

Kako spremamo tečnu hranu za bolesnike.

U ova jela spadaju razni čajevi, mliječna jela i čorbe. Iako nam izgleda da za kuvanje čaja ne treba nikakvo znanje, ipak ljekovito djelovanje čaja zavisi i od toga, kako ga kuvamo.

Ruski čaj se kuva tako da se na 1 šolju vode uzme pola kašičice čaja. Kad voda provri, njome prelijemo čaj u suvoj posudi, istu pokrijemo i nakon par minuta čaj ocijedimo i topal služimo. Hoćemo li čaj sladiti, sa čim i koliko, zavisi od bolesti.

Čaj od kamilice, lipe i zove kuva se na isti način, i to tako da se 1 kašičica čaja popari u 1 šolji ključale vode, posuda pokrije i čaj stoji 10 minuta. Poslije toga se ocijedi i topao pije.

Čaj od sljeza: 1 kašičica čaja (sljeza) pristavi se sa 1/4 l vode i kuva se 10 minuta. Iza toga se cijedi i pije. Može se zasladiti već za vrijeme kuvanja ili poslije, ako je to dozvoljeno. Pije se vruć.

Limunada se može piti vruća i hladna. Načini se tako, da se oslađena voda skuva, pa se u nju doda sok od limuna ili od naranče (oranžada).

Toplo mlijeko. Svježe pomuženo i skuvano mlijeko osladimo i dajemo bolesniku. Zbog promjene, pošto se mlijeko bolesniku brzo dojede, mlijeku dodamo cimeta ili vanilije, a ako to ne smijemo, dodajemo ruma ili konjaka. Iz istih razloga preko samljevenih lješnika ili badema prelijemo toplo mlijeko i kad neko vrijeme postoji, mlijeko ocijedimo i dajemo bolesniku, a lješnjake ili bademe dademo zdravim ili ih upotrijebimo za neko slatko jelo (1 šolja mlijeka, 3 kašike samljevenih oguljenih badema ili lješnika).

Mlijeko s čajem. Umjesto da ruski čaj prelijevamo ključalom vodom, učinimo to sa ključalim mlijekom. Ostalo je isto (stajanje, cijeđenje i slađenje).

Mlijeko ili vino sa žumancetom. Dobro se izmuti 1 žumance sa 2 kašičice šećera pa se na to, uz neprestano miješanje, sipa 1 šolja vrućeg mlijeka ili vina. Poslije se, uz neprestano miješanje, kuva dok ne provri.

Umjesto mlijeka ili vina umućeno žumance se može preliti i prokuvalom slatkom pavlakom; doda se i malo ruma.

Kašičnjaci od snijega. Za 1 obrok bolesnika umuti se 1 žumance sa 1 kašikom sitna šećera i malo mirisa (vanilije ili korice od limuna); u 1/4 litre mlijeka skuvaju se 2—3 kašičnjaka od snijega (1 bjelanceta). Bjelance se viljuškom ili zasebnom žicom stuče u čvrsti snijeg, od koga se uzimaju kašičnjaci i kuvaju u mlijeku s obje strane vrlo kratko. Kašičnjaci se izvade na tanjirić, a u vrelo mlijeko se, uz neprestano miješanje, kaplje umućeno žumance, dok ne zakuva. U ovako dobiven slatki umak (šodo), koji sipamo u tanjire ili šolju, a još bolje okruglu staklenu zdjelicu, stavimo kašičnjake od snijega ili hladne dajemo bolesniku.

Ovo jelo — naravno u većim količinama — je zdrava, hranljiva i lako probavljiva poslastica kako za bolesnika, tako i za djecu i odrasle. Način spremanja je isti, samo se uzmu veće količine namirnica, ali u gornjoj srazmjeri.

Mlijeko sa kakaom. Nekad će liječnik reći da bolesniku treba dati kakao. Njega treba spremiti sa mlijekom ovako: 1 kašičica kakaoa izmiješa se sa 2—3 kašičice šećera i malo hladnog mlijeka, dok nestanu grudvice. Tako razmućeni kakao sipamo u 1 šolju ključalog mlijeka, prokuvamo i skinemo sa štednjaka.

Mlijeko s mesnim sokom se priprema na isti način, kao što smo to opisali kod pripreme mesnog soka za dječje prihranjivanje.

Voda od pirinča. Pirinač se očisti, obriše i kuva (1/4 l vode, 1 kašika pirinča) dok pirinač ne bude posve mekan. Voda se ocijedi i, prema bolesti, osladi ili ne. Osim toga, ova voda se može pomiješati i s voćnim sokom. jajetom ili se može razrijediti čistom čorbom ili mlijekom.

Ovo isto bolesničko jelo (čorbu) možemo načiniti i od ječma, samo se tada duže i sa mnogo više vode kuva (2 l vode, 10 dkg ječma), dok voda ne pokuva na 1/4 litre. Daje se hladna i topla.

Čorba od ječmenog ili raženog brašna. Često je radi lakše probavljivosti bolje ne pržiti masnoću i brašno. U tu svrhu se brašno izmiješa (umuti) sa hladnom vodom tako, da u njemu ne bude nikakvih grudvica, pa se tako umućeno sipa i kuva u zavreloj vodi, uz miješanje. Kad je gotova, čorba se soli i može joj se, zbog veće hranljivosti, dodati 1 kašika pavlake ili umućeno žumance, ili 1 kašičica maslaca (1 kašika brašna, 4 dcl vode, vruće i hladne, i ostalo).

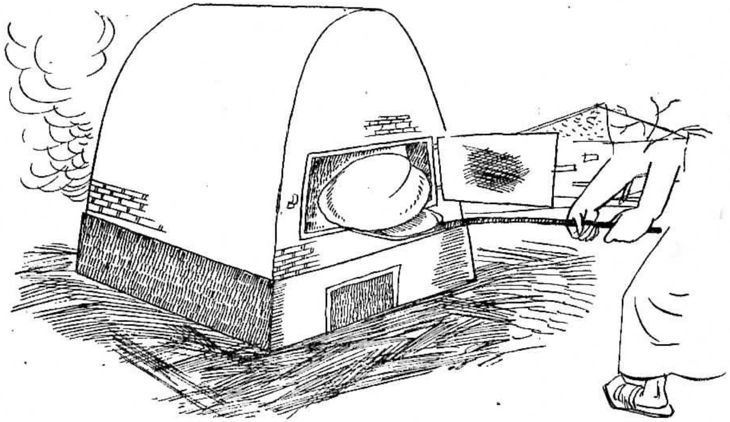
Vrlo ukusna i hranljiva goveđa čorba se načini tako, što se meso isjecka ili samelje i stavi u hladnu vodu da se kuva. Poslije se doda sva zelen, također sitno sasječena, i so (¼ kg govedine, ½ l vode, zelen i so). Gotova čorba se procijedi kroz gusto cjedilo ili krpu i daje topla.

Pileća, teleća ili golubija čorba. Jedan golub ili pola mladog pileta ili 15 dkg teletine se kuva u vodi, pokriveno, i doda soli po potrebi. Kad je meso mekano, izvadi se iz čorbe, isiječe i daje u čorbi ili zasebno.

Kašasta bolesnička hrana je sva hrana od kuvanih i pirjanih žitarica (pirinač, ječmena kaša, griz), rezanaca i tarane na mlijeku ili vodi, sječeno pirjano ili pasirano povrće (staro i mlado), kuvano i pečeno voće itd. Kako se ova jela spremaju, već nam je poznato. Znamo da za bolesnika suva variva (pasulj, grašak, sočivo) kuvaju i pasiraju, zeleno povrće sitno siječe ili melje (spanać, blitva), ili pasira (mladi grašak, boranija, keleraba, mrkva) i sa malo maslaca ili ulja polijeva. Što će se i na koji način spremiti, propisaće liječnik. Osnovno je da su namirnice dobro skuvane ili ispirjane i da su bez ljuske (celuloze), da nisu sa suviše masnoće i da su uvijek svježe, a da ih je o obroku toliko koliko bolesnik može pojesti. Meso treba da je mlado i mekano. Jela od krompira treba da su svježa i nikad podgrijana.

Ako bolesnik smije jesti svježu salatu, ona ne smije biti tvrda ni začinjena sirćetom, već samo isječena i začinjena uljem, sa malo soli i limunovog soka.

Koje ćemo od jela, koja znamo spremati, davati bolesnicima, zavisi od vrste i stepena bolesti, a to će uvijek odrediti liječnik.



KNJIŽNICA • ZAGREB

SADRŽAJ

Strana
Nekoliko riječi unaprijed — — — — — — — — — — — 3
Pripremanje namirnica, štednja i čuvanje njihove hranljive vrijednosti u jelima — — — — — — — — 9
Još neke napomene pri spremanju i služenju jela — — — 23
O mjerenju namirnica pomoću posuđa — — — — — 30
Spremanje jela — — — — — — — — — — — 33
Čorbe — — — — — — — — — — — — — — 35
Umaci — — — — — — — — — — — — — 52
Variva — — — — — — — — — — — — — 55
Jela od povrća s mesom — — — — — — — — — — 64
Razna jela od mesa — — — — — — — — — — — 80
Sa čim treba da jedemo masna jela — — — — — — 106
Razna druga slana jela — — — — — — — — — 111
Jela od tijesta — — — — — — — — — — — 118
Neki jelovnici za svečane prilike — — — — — — — 153
Jela za bolesnike — — — — — — — — — — — — 158

DOMAĆICE!

Ne zaboravite poslije »Narodnog kuhara« nabaviti i dvije druge knjige naše biblioteke »Napredna domaćica« koje nose naslove »Naša ishrana« i »Domaće konzerviranje živežnih namirnica«. Obje ove knjige su namijenjene Vama.

»Naša ishrana« je knjiga koja je dosada mnogo nedostajala domaćicama-majkama. Iz ove knjige možete naučiti o svemu što se tiče pravilne ishrane kako ljudi tako i djece. Knjiga je također bogato ilustrovana.

»Domaće konzerviranje zivežnih namirnica« je treća knjiga biblioteke »Napredna domaćica«. Na preko 160 strana teksta koliko će brojati knjiga naći će te mnoge savjete o konzerviranju živeznih namirnica a za koje do sada niste znale. U knjizi ima preko 50 ilustracija.

Preporučujemo Vam ove tri knjige jer će Vam vrlo dobro doći u Vašem svakodnevnom poslu.

Knjige se mogu dobiti na adresu

Izdavačko preduzeće
»NARODNA PROSVJETA«
Sarajevo, Mustafe Golubića
broj 3

MILKA ORLIĆ
NARODNI KUHAR

Korektor:
HILMO HADŽIĆ

Naslovnu stranu i ilustracije u tekstu
izradio:
ADI MULABEGOVIĆ

Izdanje: Izdavačkog preduzeća
»Narodna prosveta«, Sarajevo

Za izdavača:
MUSTAFA ZIRIĆ

90. IV 3348

40.128/1

641.5
ORL
W

80.509

T

(3)UT-XI/11-8